2021（30-36周）

病榻日记

第 29 周

我的韧带太厉害了，把骨头撕了下来，还是得手术。

7月20日 星期二

诡异断腿

命相不合

7月21日 星期三

最难熬的一天

腿肿得不能着地

中午峰送来乳鸽和西瓜

乳鸽嫩西瓜甜

晚上钱悦来看我

7月22日 星期四

看了几部不知所云的国产文艺片，真不知所云。

中午 熊和乐意来看我，带来草莓挞

读书

王安忆 自选集

小鲍庄

小城之恋。

酒徒。

文革轶事

剑桥的星空。

我爱比尔

> 香港只有居民教育，而無國民教育。只有職業教育，而無人才教育。只有語言教育，而無文化教育。在這樣的氛圍下，只會培植出伶牙俐齒的專業人士，他們只懂追逐名利，而缺乏文化理想和國家觀念。

铭铭下夜班来看我

7月23日 星期五

刚才在赵老师的协助下，80%靠自己用了43分钟时间洗了个头，喷了大蜜送的贵木兰香发水，现在感觉自己的头发像一只香喷喷的巴拉巴拉大蝴蝶。哎，我们这些穿了红舞鞋的人啊，真是要断一条腿才能慢下来。

读书

重走

乐观用小美做出了香菇鸡肉碎。

健身床头娱乐中心。

奥运会开幕

2021年7月24号 星期六

一大早去307做核磁共振，说实话从家到停车场以前这短短的一段路。

现在需要走很久歇三次。

一杯脱脂牛奶。

一盆水煮蔬菜。

核磁共振

腿断了之后最尴尬的是以前的一点小事，现在就变得比天大，比如我一不小心把乐观的牙刷掉在了地上，要是平时早就偷偷捡起来洗一洗放回去，可是这一次就不行了，捡不了，只好叫来老妈承认错误。

2021年7月25号 星期日

下午

小左来看我

带来红楼梦~纽约客过刊~~两本书

一本是翁达杰编的短篇小说，一本是爱丽丝门罗。

小左给书题字

一起看尼古拉斯凯奇的新片Pig

思路清奇的电影

以为是大杀四方的惊悚片，结果是个励志美食片。

第30周

7月26日 星期一

仿佛又回到了那些沉静的秋日。

仿佛什么都没有发生。

仿佛那热闹是一场烟火。

读重走

听有声书 podcast edith 第一个女总统？裴淳华的发音好听，可以模仿。

想看这本书the art of worldly wisdom。

看到西班牙教士和哲学家格拉西安 (Balthasar Gracian) 四百年前写的"智慧书" (The art of worldly wisdom)，相见恨晚，很多经验值得反复回味。

Think with the few, and speak with the many.

有人评论这部经典的地位，应当和马基雅维利的"君主论"一个量级，读后颇有同感。

小左又来看我

一起读卡拉瓦乔

他比我慌

一起看乒乓球男女混双

输得可惜（后来看了许昕其他比赛的录像，原来这么牛）

7月27日 星期二

和老妈谈心

继续读重走

蛮夷论

加速主义和入关学

看中国女排对美国小组赛

自由人在干嘛?

西兰花 鸡胸 玉米 甘薯

午睡未遂

巍巍闪送来抹茶红豆麻薯

小左再来，一起分享。

看完重走

> 有时候我会想，我们出生于1978~1985年，这一代人漫长的好像永远也不会终结的青春期。有好几年的时间里，我的身边满是悬置着~漂浮着的朋友，相信一切还早，相信生活仍有各种可能性，其实自己已经老大不小。现在看来，我们只是恰巧赶上了一个国家的上升曲线，势比人强。

一起看完了不起的狐狸爸爸。

Can I hold you for a moment?

皮肤和皮肤并不来电

女篮比赛

中国队42分的差距大胜波多黎各。

7月28日星期三

The Lucky Ones

强调一个中国人的Americanness

epilogue最好看

作者是哥伦比亚大学历史系教授

客厅轮椅放风30分钟

晨晨来访

常芮送来花

下午巍巍和大龙来访

做超级好吃的红烧肉

真人间美味呀

谈心聊天提醒

番薯特别忙

报告送至北医三院（其实并没有）

看全智贤的新电影 北方的阿信 一般

和小左通话

7月29日 星期四

滔天洪水

历史书

如此厚重

如此干巴

中间必须穿插鲁米的诗润滑

通往静默的通道

黑暗的本质是光明，

正如灯油是灯光的本质。

你是所有将要到来的茉莉、

水仙和鸢尾花的源头。

你是穿过房屋的阳光，

在铸造光滑锁链的

达伍德的手。

九月的月亮

照着尚未收割的庄稼。你将

谷粒置于稻壳之中。

一朵玫瑰绽放，我的头脑

并不担心债务，你，

灵魂和身体

在床上黏在一起，

你说，

你是，你是，

然后停下来，清了清嗓子

让声音变得甜美。

当我把这身体

交给大地，你就会发现

另一条道路。

这些话是另一种

存在。聆听通往静默的

通道，并成为静默。

中午吃牛尾汤炖菜

下午酣睡

醒来看到肘子在身边守着我。

中国队对日本队乒乓球女单半决赛。

真是解气。

女排姑娘又输了。

小左第四次来

带来南瓜和法语词典

一起读Sally Rooney的新书

啰哩巴嗦的

我还是喜欢James Salter的简洁无情。

小左赵老师乐观和我一起吃西瓜。

7月30号 星期五

一早起床情绪不高

吃了胡辣汤和大油条

看不进书

睡了一觉

做了个哥斯拉用原子吐息和红莲火焰毁灭东京的梦

木从东京来电，天气依然晴朗

吃饭的时候因为鸡胸肉冲老妈发火😡

不应该

作为一位将近八十的癌症患者

她已经做的不错了

但是

我也很难

很难

午饭后睡不着

重看火星救援

为入院做准备

淘宝网购一次性内裤

漱口水

和钱悦通话

峰来电话确定下周一北医三院看诊时间

巍巍送来牛肉和土豆还有很多绿豆冰糕

和乐观赵老师沟通进一步就医安排

看电影 The fractured 算是匠心独具的小成本制作，阿凡达变身中年精分男。

看女篮比赛

心里一紧

等下再看

我的天呐，最后10.4秒已经看出心脏病了吧。

76.74

女篮姑娘太棒啦

木也很高兴，腿都抖了。

7月31日星期六

一大早起来是复杂洗漱程序。

终于洗脚了。

继续读书

> 我认为，某些精神卫生学说主张人最需要的是平衡（生理学术语称为“体内平衡”），这种说法是错误和危险的。人实际需要的不是没有紧张的状态，而是为追求某个自由选择的、有价值的目标而付出的努力和奋斗。他需要的不是不问代价地消除紧张，而是某个有待他去完成的潜在意义的召唤。人所需要的不是“内稳态”，而是我所谓的“精神动力”，也就是存在的动力处于一个紧张的极化区（其中一极代表有待完成的意义，另一极代表意义所期待的主体）。

在书桌前坐了一个小时完成时间记录。

高兴地随着men in black的乐曲录了一小段视频。

和阿姨立下一个赌约

中午乐观完成土豆炖牛肉，好吃。

睡了一觉，激光棒逗猫。

老韩回来了

对于他，我真的一语成谶，后会无期了。

(但是，又食言了呢）

略看日本电影

我啊，走自己的路

女排三比零赢了意大利队，但是总感觉意大利队在放水。

和小左视频，let us take it slow

然后落入深深睡眠，睡着还回了木一个微信。

8月1日 星期日

早上起来整理7月时间记录，还是发了一些感概，发朋友圈，又觉得不妥，其实也没什么不妥的，暂时设置私人。

继续读《滔天洪水》

李震来送片子和报告

纳尼？我的前后交叉韧带无明显异常？

（幼稚了）

收到表妹寄来的蛋白粉两大罐

巍巍找人给我们做法

神婆的收获节，希望之后一切顺利。

继续看《滔天洪水》

吴迪来电慰问

希望明天一切顺利

第 31 周

8月2日 星期一

去北医三院检查 希望可以不手术 

（再次幼稚了）

一大早和乐观小吉去北医三院

很幸运 只找了30分钟就找到了停车位

轮椅到门诊部五楼运动部

分诊，等待

等了将近三个小时，看上了

主任和他的两个弟子

片子一放

你看，她的骨头后移了

你看，这里断了

嗯，韧带没断，还好还好。

手术吧

啊，但是皮肤状态不行啊，也就是说大水母还没有愈合

但是也不能拖太久

不能超过一个月

我？？？？

好吧，timing is tricky

出了医院，骄阳似火

一位阿姨见我坐轮椅被人推着，颇为可怜

送我一把扇子

看也没看接过来

上车扇风

仔细一看

救赎之道，就在其中。

得嘞，安心等手术吧。

8月3日 星期二

平平无奇的一天

上午终于读完了《滔天洪水》

和Alice通话布置了一下工作

乐观生日

送他骨传导耳机

小左过来，我喜欢他正装的一身

一起吃柚子

坐在床边聊天

晚上 巍巍发微信

She is getting a divorce

大姨妈来了

8月4日 星期三

有气无力的一天

中国女篮对塞尔维亚输了

还是年轻

好消息是木快回来了

无力看书的一天

但是还是读完了

A sport and a pastime

1967年的作品，符合那时的时代气质，作者一定是a woman’s man 否则怎么会懂那么多

下午2点半 巍巍过来和我谈心 想起2016年那次谈心 大不一样

人总要成长

小左下班过来 带来西瓜

一起吃

下五子棋

聊天

半夜醒来，和木聊天

8月5日 星期四

读双雪涛的猎人，有佳句，无佳篇，总是有舞狮的感觉，头重脚轻，仿佛无数个中篇的开头，双雪涛是白羊座吗？总是用开始来掩饰上一个失败？

读《亚洲与一战》。

看中国乒乓球队女子团战，赢了日本，爽

看《攻壳机动队II》：无罪。还是那跳大神的风格。

8月6日 星期五

读《想太多的人类学家》，直立行走的trade-off就是骨盆变窄，妈妈的苦难。

读《罪孽的报应：德国和日本的战争记忆》

伊恩布鲁玛 荷兰人 牛津院士 日本问题专家

配合食用，村上龙的《无限近似于透明的蓝》，以及《广岛之恋》

关于战争的创痛

巍巍说：我突然不认识他了。

小左说：我来你家办公吧。好呀～～～

> “ The technician was a woman with long brown hair who smiled at him. She wore a white coat. Her breast pocket had several biro ink lines descending into it. She explained what she was about to do.
>
> ‘You can choose to have it done on four fingers. Or you can have it done on one finger four times. That’s the choice. Four sore fingers or one very sore finger?’ He chose his middle finger and presented it – almost like an obscene gesture. ”

Excerpt From: Bernard Maclaverty. “Collected Stories.” iBooks.

电影《 决战中途岛》。

> 你觉得你是个有勇气的人吗?
>
> You should put me on the spot.

The Art of Worldly Wisdom 总共三百章 一天一章

Mating in Captivity 不错哦～～～～～

环太平洋

木开始隔离，视频。

8月7日 星期六 立秋

发现一个宝藏纪录片

Write around the world

继续读

Mating in Captivity

婚姻心理咨询师的工作我不是也在做吗?

Maggie calls

继续读Mating in Captivity

阅读时间太长，需要甜点。

所以中间穿插读英国作家的《终结的感觉》。

晚上铭铭和李震送来老太太给买的鹅蛋黄瓜籽粉以及矿泉水和熏鸡

铭铭和铁锤玩了一会儿

睡了过去，被木的微信吵醒，视频了1小时40分钟，也是甜点。

她来听我的演唱会。

老贺问我他的朋友圈是否被屏蔽，并没有。

8月8日 星期日

早晨在厕所呆了30分钟，when I think things couldn’t be any worse, actually, it could

要多吃多吃多吃蔬菜🥬啊。

舒阿姨来找我，帮她处理保单事宜。

边读Mating in Captivity，边看美国对日本的女篮决赛。美国实力是强大啊。

木需要一个佳明的表带，我需要一个新的airpods

铁锤又有点尿频。买了妇科三金片。

继续看书

峰来看我，穿得像个闰土，带来海鸭蛋，聊了一些现实的事儿。

和公公婆婆都通了话，真好的一家人啊

和木的视频每天都有一个半小时呢，到底说了些什么，不记得了

看到小时候的他，小帅哥。

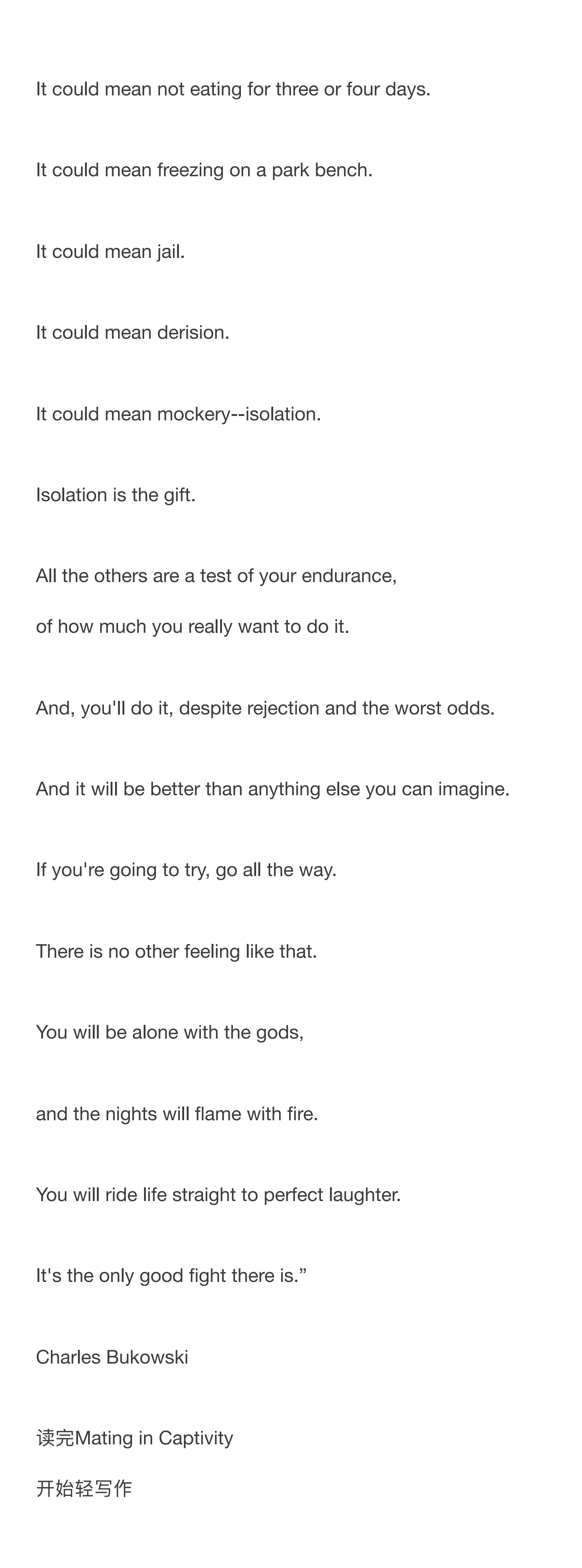
入睡，无梦。

第 32 周

8月9日 星期一

If you're going to try, go all the way. Otherwise, don't even start.

This could mean losing girlfriends, wives, relatives and maybe even your mind.



It could mean not eating for three or four days.

It could mean freezing on a park bench.

It could mean jail.

It could mean derision.

It could mean mockery--isolation.

Isolation is the gift.

All the others are a test of your endurance,

of how much you really want to do it.

And, you'll do it, despite rejection and the worst odds.

And it will be better than anything else you can imagine.

If you're going to try, go all the way.

There is no other feeling like that.

You will be alone with the gods,

and the nights will flame with fire.

You will ride life straight to perfect laughter.

It's the only good fight there is.”

Charles Bukowski

读完Mating in Captivity

开始轻写作

两条微博

巍巍打来电话

读经半小时

看bbc《战争与和平》。

忽然想看托尔斯泰的《战争与和平》。

傍晚忽然狂风暴雨，据说小区门口的大树被拔起来啦，今年天气过于反常，腿疼，吃了一颗止疼药。

木的妈妈发低烧了，凌晨发来。

8月10日 星期二

想起某人是什么心情呢？大概就是担心铁锤跑出门，惊慌地四处寻找，忽然发现沙发下面露出一只小脚，原来你藏在这里的那种心情。

努力有用吗？嗯，在命运允许的范围内有用。

读《战争与和平》

中午小左就过来了，没睡成午觉，一起看BBC《战争与和平》后三集。

我去念经，他听。

聊起他的婚姻，他说他已经做了好男人应该做的一切，我说，举个例子。

他语塞，且有醍醐感。

后来恼羞成怒，一走了之了。

哈？？？？？？

和木视频，又絮絮叨叨很多。

入睡～～～～～

8月11日 星期三

读《战争与和平》读书的时候同时按腿

中午乐观做咖喱（鸡肉咖喱，好吃）

小左发来长长的英文短信

Hope you slept well last night.

Some notes for us: when Patrick speaks in English, he is only trying to use a language that is, for him at least, more precise & penetrative, more logical & analytical. If anything, the linguistic transition means he is getting into dead-serious mode. Evasion would be such a gross mischaracterization here. U-N-L-E-S-S, unless he speaks in English in third-person point of view, like now.

SO AM I being evasive here? The only one? From within or from without? Precision is as important as penetration is tough. Am I being too sensitive in being heedful of an ex's own narrative and image? Is evasion really the most precise word here? SELF-ILLUSION of one's goodness? What's next? Hypocrisy hardly bites in comparison. Is argument for argument's sake really helpful for a relationship? Least of all for a non-issue that admittedly hardly raises one's curiosity. Shouldn't appreciativeness be a more appreciated virture? And yes, I do appreciate your forbearance so far in reading all these words.

Yours truly, Patrick

PS: There is only one dick between us. So try to be nicer maybe? Yeah, sorry I left so abruptly.

我不明白他为啥生气。

扎了个哪吒头，傻开心半天。

miao送来大松茸，也开心半天。

晚上木照例视频，也开心半天。

读经

8月12日 星期四

上午继续读《战争与和平》

中午乐观把松茸做了：

松茸的做法

提前220度预热烤箱，热锅，放黄油，放松茸，让松茸两面都吸了黄油以后，就把它拿出来放在烤箱里，基本上1~2分钟左右就会上色

①剥去菌子上的泥土和杂草，一定要用手哦！

②用陶瓷刀或竹刀细心的削去根部剩余的泥沙，不要用菜刀或削皮刀，会影响松茸营养。

③快速用水冲洗表面浮尘即可，不要用水浸泡，会让口感破坏。

收货后如何保存？

①收到松茸后立即从泡沫箱取出，放入冰箱保鲜层。（切勿密封保存）

②冷冻处理有两种选择，一是清洗后冷冻，二是连泥土一起冻，香味保存的更好。

③切片晒干，可以保存很长时间不变质，但松茸的口感会有很大改变，也会失去应有的鲜香之气。

真是鲜美啊，嘴里飞出小鸟的感觉。

中午睡不着，继续读完了托翁的这部巨著，写了37年，酷。

躺着辗转，看一会儿老版《战争与和平》，看不下去，看《Un Homme et Une Femme》，法国电影还是好看。

忽然馋零食，薯片和黑糖小饼。还好，没敞开吃。

继续看《Un Homme et Une Femme》

傻乎乎的木木健身，我可太喜欢你笑了。

故事工坊

超新星是个令人感动的故事

晚上木木让我看《宝莱坞生死恋》，女主角真的是太美了。

女二号则别有风味

8月13日 星期五

给木木做英语学习笔记

托尔斯泰调研

让Alice处理Classin课程名称的事情（但是Classin没有回复，最终没有搞）

乐观去约会了，我和妈妈两个人吃饭。

睡不着午觉。

看

最普通的恋爱

找到了很久以前看的文艺片 紫罗兰

和木木聊天，那样撩，但是又完全纯洁

看 《我的国王》。

女主角也需要一次骨伤来解咒啊

Maggie拔大牙，sad boy又出现，不要理他

该拔掉的哪怕忍痛也要拔掉，

该丢掉的要干净利落丢掉，

该结束的要毫不犹豫结束，

不要拖，不能拖。

当断不断，事情就乱。

小左寄来一个有意思的tote

小左的好呀

Her

我可能就是木木长在虚拟空间里的her

当然他是听不懂的

子玄自己烤了小蛋糕

沉沉睡去

8月14日 星期六（七夕）

今日目标：晚上十点发一篇文章（达成）

开心的一天

继续轻阅读

我们为何结婚，又为何不忠

邻人之妻

亲密关系

还有一本关于珠三角包二奶的书

写公众号1000字

看电影两部

重温《最普通的恋爱》

《再见，总有一天》

告诉笑来我腿断了

然后通话来着，他还是那么Alpha

提到了我对学院和熊的担心

小左去郊游了，一时半会儿别过来呢。这门哪那么容易进啊。

最最开心的，是收到了巍巍的七夕礼物，碧玺小手链，我好喜欢，手腕真的瘦了，一下就带上了。

赵老师开始穿金戴银，都是为了我，辟邪啊。

~龙城岁月~~~

木说：聊了一个多小时，不知道聊了些啥，是啊，恋爱让人傻。

8月15日 星期日

上午写公众号1500字

给木木辅导英语30分钟，r的发音对于他而言，有点难。

中午爆碳啦～～～ 行吧，周日可以稍微放松一点点。

下午重读《战争与和平》尾声部分。

托尔斯泰塞进去一个小论文，酷。

发自媒体。

看了一部日本电影《爱是什么呀》。

改编自角田光代的小说。

没有接到木的视频，沉沉睡去。

第 33周

8月16日 星期一

看角田光代的《坡道上的家》

中午巍巍来做饭

函函和大龙见乐观

Alice也摔跤了 送Lady M的蛋糕

巍巍的饭，太好吃了。

把详细病情发给峰。

和巍巍又聊了一个点儿。

吃蛋糕。

写字。

看步履不停和千与千寻。

手术可能是下下周。

暴雨⛈️

沉沉睡去。

醒来会知道在昨夜的暴雨中，海淀淹死了两个人。

8月17日 星期二

> In Ha Jin’s novels, the women are often the ones who initiate sex, or try to, poor things. Not infrequently, they are sent packing, which makes these sad books sadder. At the same time, “Waiting” is Jin’s funniest book. In the course of the novel, the eighteen-year waiting period expires; Kong gets his divorce; he marries Manna. At which point she, having waited for eighteen years, just about kills him with her sexual needs. He does not want children. She does, and she gets her way. Twin boys! A Chinese bonanza. The babies get diarrhea and cry all night. Manna can’t take it. She practically dies. Kong, too. The ending, unbelievably, is comic.

看《东言西语》

中午有无法入睡的倾向

看《三更半夜居然要吃香蕉》

峰用15000元搞到了专家床位 谢谢 大概率周日住院 周二手术

焦虑了，吃了零食和麻辣烫，撑。

没写东西，一、三、五、日 更吧

修为还可以再提高一点，还是会焦虑，还是会涌起平常心。而且这唯一能让我焦虑的，总是和峰有关。

哎，积重难返啊。

这下好了，撑着了。

乐观理发了，很好。

每次和木视频，只要没有其他干扰，基本是1个小时起跳，可问题是根本回忆不起来说过些什么？啊

沉沉睡去

8月18日 星期三

醒来

和子潇通话

和许可说9月工作重点：

子潇 - 英语课和数学课/注意时差

志天 - 托福考试报名/常规托福课/pre-sat阅读

宗烨 - 托福考试报名 / 回美国的心理建设 / 回美国的课程

医院的事儿确定

医保确认

午饭吃了鹿港小镇

睡午觉

继续写公众号1200字

看电影 爱有来生 万箭穿心

阻止小左想来的小企图

暗戳戳的风格我不喜欢

沉沉睡去

8月19日 星期四

下雨☔

木木说 你不能主动吗?

对啊，我不能主动吗？我什么时候主动过呢？为什么不呢?

我怕什么?

上午读流放者归来

向小左要了英文原版

钱悦来看我

烧鹅和西瓜

FOREVER

Once, in a room no bigger than the bed,

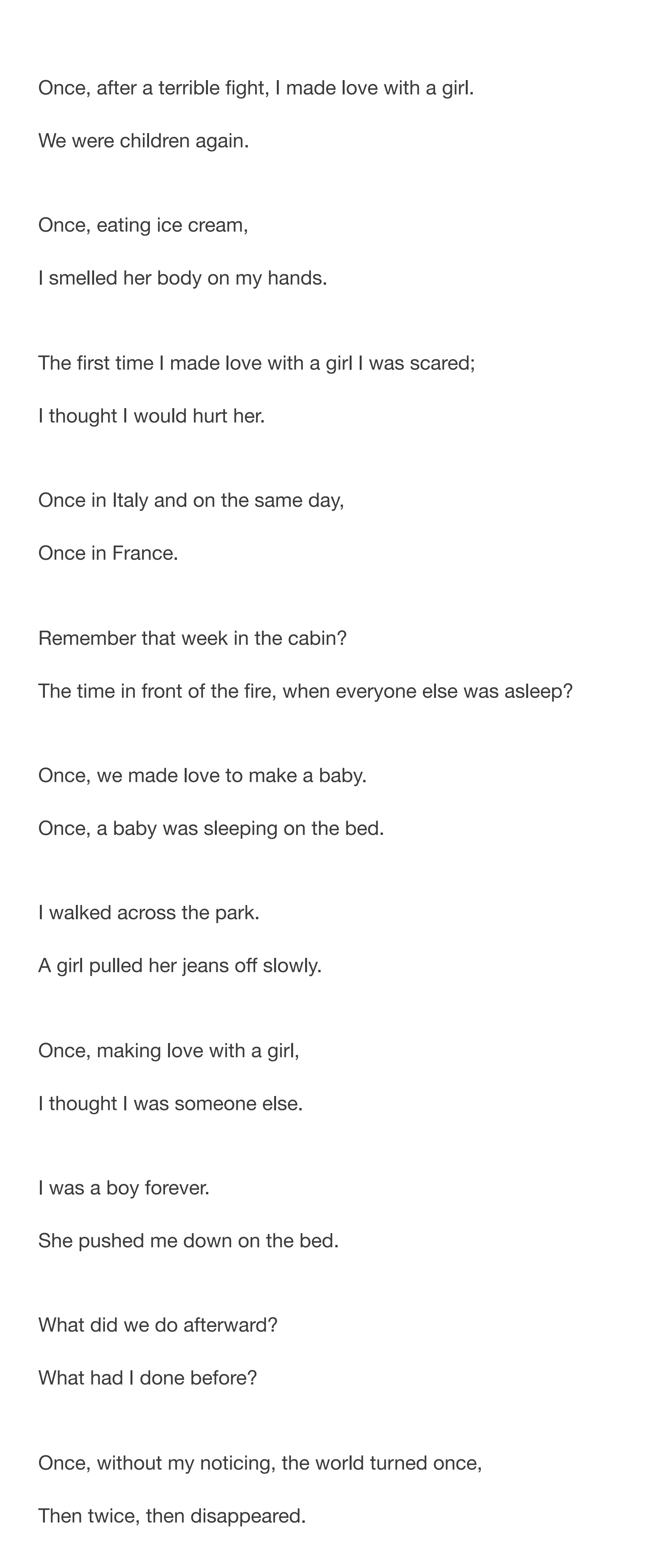
I made love with a girl.

Have you ever made love with a girl?

Once I hadn’t, then I had.

A girl was looking up at me,

She was lying on the grass.



Once, after a terrible fight, I made love with a girl.

We were children again.

Once, eating ice cream,

I smelled her body on my hands.

The first time I made love with a girl I was scared;

I thought I would hurt her.

Once in Italy and on the same day,

Once in France.

Remember that week in the cabin?

The time in front of the fire, when everyone else was asleep?

Once, we made love to make a baby.

Once, a baby was sleeping on the bed.

I walked across the park.

A girl pulled her jeans off slowly.

Once, making love with a girl,

I thought I was someone else.

I was a boy forever.

She pushed me down on the bed.

What did we do afterward?

What had I done before?

Once, without my noticing, the world turned once,

Then twice, then disappeared.

Turned twice, and everything

Was different, everything was the same.

Nobody lives forever.

I love you. I love you, too.

Once, in a world no bigger than a bed,

You said we'd be lovers forever.

That was the first time.

The second was by the sea.

小左很creepy地不打招呼就到了楼下

这个人对界限的把握有问题呀

近一段时间就别联系了。

我去碾压一个小九岁的人

不讲武德

看一部电影

咖啡冷之前

有意思

8月20日 星期五

探探上一个自称的医生，十分rude，咄咄逼人，什么人会率先用出这种交流方式呢?

老韩，第一次也是咄咄逼人的。

为什么呢?

需要一个深层心理分析。

看到白天的木，和夜晚有什么不同呢，能在两种方式之间自如切换，也不错。

烤羊腿。

读了《书天堂》

和白医生沟通一下住院流程。

下午老韩来看我，推我到楼下玩耍了一下，开心啊。

怎么办？我是发自内心喜欢他整个，他的味道，他的皮肤，他的一切。

喜欢，不能伪装呢。

看当女人沉睡时。

帕尔玛之水和一块香皂带给你的感觉有什么不同?

8月21日 星期六

没有深睡眠的一夜

因此是疲软的一天

不想看书

不想写字

不想看剧

不想看电影

木木让我笑

腿疼让我哭

大概是手术前的紧张吧

Roses are red,violets are blue,sugar is sweet and so are you.

用手机录制了一首辛波斯卡的《种种可能》

> 我偏爱电影。我偏爱猫。我偏爱华尔塔河沿岸的橡树。我偏爱狄更斯胜过陀思妥耶夫斯基。我偏爱我对人群的喜欢胜过我对人类的爱。我偏爱在手边摆放针线，以备不时之需。我偏爱绿色。我偏爱不抱持把一切都归咎于理性的想法。我偏爱例外。我偏爱及早离去。我偏爱和医生聊些别的话题。我偏爱线条细致的老式插画。我偏爱写诗的荒谬胜过不写诗的荒谬。我偏爱，就爱情而言，可以天天庆祝的不特定纪念日。我偏爱不向我做任何承诺的道德家。我偏爱狡猾的仁慈胜过过度可信的那种。我偏爱穿便服的地球。我偏爱被征服的国家胜过征服者。我偏爱有些保留。我偏爱混乱的地狱胜过秩序井然的地狱。我偏爱格林童话胜过报纸头版。我偏爱不开花的叶子胜过不长叶子的花。我偏爱尾巴没被截短的狗。我偏爱淡色的眼睛，因为我是黑眼珠。我偏爱书桌的抽屉。我偏爱许多此处未提及的事物胜过许多我也没有说到的事物。我偏爱自由无拘的零胜过排列在阿拉伯数字后面的零。我偏爱昆虫的时间胜过星星的时间。我偏爱敲击木头。我偏爱不去问还要多久或什么时候。我偏爱牢记此一可能——存在的理由不假外求。

8月22日 星期日

叫小左来

写公众号文章

小左做排骨汤

钱悦带多多来，点 Taco Bell

一起吃其乐融融的饭

French Exit 米歇尔还是那么美

收拾住院的东西

左腿胀痛

第 34 周

8月23日 星期一

入院

一大早八点到达圣马克医院

挂号

办理入院手续

顺利入住双人间

条件不错

抽血

超声

心电图

ct

回病房

称重

75kg

瘦了

皮试

签麻醉同意书

电闪雷鸣

临床的姐姐得的是黑色素瘤

七年前

而今复发

我这点小痛苦跟人家比就是区区

读蔡元培 中国人的修养

8月24日 星期二

准备手术的一天

是9点42入手术室

12点40出来

全麻

点滴

很成功

8月25日 星期三

6.37 小便一次

读汪曾祺 岁朝清供

825 医生给上支架

10:25打一针在肚皮防血栓。

11：43 小便一次

腿开始疼了。

下午4:30打止疼药。

吃西瓜。

在阿姨帮助下

去了厕所 大了一点点

躺下

8月26号 星期四

早上7:15小便一次。

电影 记忆迷局

910小便一次

打止痛针

打肚皮血栓针

换药检查ct和x光

十二点 自己去小便一次

吃了枣子香蕉橘子豆浆

小睡 听装台

14：40自己去卫生间

打止疼药

术后48小时真正的一顿饭，松茸好鸡粥热腾腾四十公里来到我床头，全是爱，全是希望，有你真好。

看了电影安妮特

9.33 自行去卫生间一趟

沉沉睡去

8月27日 星期五

“时间，无尽的时间

沉重，深邃，

我将等待你，

直至万籁俱寂。

直至一块石头碎裂，

开放成花朵。

直至一只鸟飞出我的喉咙，

消失于辽阔。”

赵薇被封杀

留置针被取出，收复右手

上卫生间 10分 22秒

看《太太请小心轻放 》

好喜欢男女主角和他们的海边小镇

午饭好饱 还吃了零食

上卫生间17分钟

东京啃种1 洼田正孝好瘦

2有点看不进去

吃了大桃子和零食

铭远来送吃的 不好保存 闪送回家

（老徐第一次真正出现在我的叙事里啦）

沉沉睡去

8月28日 星期六

醒来

早餐喝一盒牛奶加锅巴华夫以及山楂片

这是什么早餐?

今天准备洗头 洗头啦

祭酒

汉 魏 以后官名。汉 代有博士祭酒，为博士之首。西晋 改设国子祭酒，隋 唐 以后称国子监祭酒，为国子监的主管官。清 末始废。

后亦以泛称文坛、艺坛或学术界、文化界的首脑人物。郑逸梅《逸梅丛谈·妙喻》：“我师 程瑶笙 先生，当然算得画苑中的祭酒，善于写生，画兽更具 郎士宁 的意味。”

十点打防血栓肚皮针

中午吃老虎diner

20分41秒 大的

装台快听完了 听完了

峰来看我 结果被拦在楼下 真果粒的祸 视频下

继续读叶嘉莹

愁将铁网罥珊瑚，海阔天翻迷处所。

衣带无情有宽窄，春烟自碧秋霜白。

有点发热，估计是洗完头没吹干

叫些药💊

明天就能回家了 开心

木去大鸭梨吃饭喝酒

吃了一颗芬必得

沉沉睡去

8月29日 星期日

做了个轻盈散步的梦，梦里的运镜手法像地球最后的夜晚那将近一小时的长镜头，风格却明媚得像爱乐之城，怕真醒的时候忘记了，先记下来。

第一次在晚上没有和木木聊天 他喝醉了吧

不出所料 喝个烂醉

换药

准备出院

听蛤蟆先生去看心理医生

大出来了

上车回家

家太好了！！！！！！！！！！！

术后第一周算是熬过去了！！！！！！

阿姨做的饭好好吃啊

踏踏实实睡了一觉

看日版《遗愿清单》。

巍巍再次爆发

看《地球最后的夜晚》

> 如果世間真有這麼一種狀態：心靈十分充實和寧靜，既不懷戀過去也不奢望將來，放任光陰的流逝而僅僅掌握現在，無匱乏之感也無享受之感，不快樂也不憂愁，既無所求也無所懼，而只感受到自己的存在，處於這種狀態的人就可以說自己得到了幸福。

2021（36-41周）

第35周

8月30日 星期一

醒来

戴着支具睡觉，腰好疼。

起床大洗，戴着支具明显更累，虽然时间差不多。

不舒服感弥漫全身。

喝完一杯脱脂牛奶，继续躺下。

看汤唯和刘青云主演的《三城记》。

不怎么好看

看向田邦子的小说

绵里藏刀片儿的主儿

师傅来量马桶盖

吃完饭睡午觉

边听《蛤蟆先生去看心理医生》

吃下午茶 拿破仑和南翡茶拿铁

看《托米莉斯女王》。

沉沉睡去

8月31日 星期二

醒来

右侧腰好疼

去了书房，喝咖啡吃面包

洗脚（双脚） 好爽

也是看不进去书的一天

脑子里的思绪太乱

那就看一些轻松的视频以及剧集

工作：

✓ 合伙人商定周五商讨关张事宜

✓ 赵老师通话 - 关于小高

✓ 小高老师邱亮的数学课（和小高沟通内容，和许可沟通排课）- 小高老师提出辞职，可以坚持带到9月11号邱亮的课结束

✓ Amy的zoom meeting

✓ 提醒巍巍体检报告

帮乐观搞定录音

发了公号

看modern love

聊天儿

一天又过去了

沉沉睡去

9月1日 星期三

醒来

大洗

记录时间

换药

左腿右侧有点肿

询问白主任（估计很忙，没有回复）

巍巍又来给做饭

带来一整包的松茸，还有一本有百合子的杂志。

开心，都是很治愈的东西。

和她聊天，还是能感到情绪的波动和反复。

然后看一部电影

Maggie Q演的

不真实

然后和乐观一起听Amy的会议

好家伙

法国人的英文口音真是要命呀

对乐观是个考验

温馨给乐观包了个大红包

腿开始隐隐做痛

和木视频到一半被打断

有点赌气

后来又视频了一个多小时

9月他离开北京

明年3月他再回来

在家乡的他 会是头冬眠的熊 杳无音信。

再相逢时，我应该已经能够行走。

吃一颗💊

完全没有看书的一天

沉沉睡去

9月2日 星期四

今日阅读：

向田邦子《灵长类人科动物图鉴》

这样的日子

和2015，16有何不同?

不同之处是

未来三年，远离颠倒妄想，彻底脚踏实地。

一卸下支具，就开始认真做抖音和视频号。（并没有）

读进去书。

在b站刷一些视频：

51岁得了渐冻症的女性在瑞士私人机构安乐死。

又吉直树的大包包：里面都是很怀旧的东西。

我的血压：108/72

妈妈的血压：105/58

9月3日 星期五

真是个糟糕的早晨，因为嗯嗯不畅不得不做那件事情，那么，指甲缝里多多少少还是要残留一些的，用手洗头，就等于头上沾了，用手吃饭，就等于竹下了，真是个糟糕的早晨呢。

姥爷应该是结肠癌去世的，到了最后，拉不出来，只好让护工一点点给抠出来，清晰地记得那时候姥爷说过一句 王八蛋。

总是笑呵呵的，提着中国铁路的包包，在大学当教授，喜欢打网球和看电影会说流利日语的姥爷，清晰地说出一句：王八蛋。

腿伤了以后，仅仅是门禁响起就是一件很烦人的事情，所以我不希望有访客，今年之内都不希望有访客。

小左说话为啥如此不合时宜啊，毫无情商可言，晾着吧。

合伙人来家会议

比想象中更好一些，熊还是有担当的。

Miao的sex trip

居然一人重合？哈哈

乐观办事儿归来，一切顺利，小伙子越来越能干了。

读完三浦苑紫的孤独东京

开始读编舟记

日本女作家的文笔真的是很细腻。

9月4日 星期六 换药日

看完《编舟记》

记一句金句：

> 你看起来如此单薄，可灵魂的卡路里却高得吓人。

下午开始心浮气躁

看不进书

看不进电视

大姨妈还不来

水费520

忽然觉得钱不够用

后面收入来自何方?

得真真正正动脑子了

坐吃山空不可取

（不可取不可取，所以后来又开始赚钱了 2024 年 6 月 27 日追评）

吃撑了

9月5日 星期日

早上5.30醒来

腰疼得难受

可能是长时间一个姿势躺着的缘故吧

必须有一整套新流程才行

6:30 醒来

6:30-7:00 按摩腰部腿部+ 听书

7:00- 8:00洗漱+整理

8:00-12:00 第一工作时段：写 （每25分钟按摩腰部腿部10分钟 ）

12:00-14:00 午睡或者看电影 if看电影 then 活动左脚

14:00-18:00 第二工作时段：读 （每25分钟按摩腰部腿部10分钟）

18:00-19:00 family tea time / pet

19:00- 22:00 第三工作时段：新媒体/读 （漫读/社交媒体更新/社交互动）

22:00 睡觉

执行到拆掉支具

整理完八月的时间笔记

没有用开塞露就大出来了 7分29

下午和铭远通话101分 期待深冬的阿那亚

终身卧底

作者：胡续冬

不止我一个人怀疑

你是来自另一个星球的神秘生物

你的左耳里有一把外太空的小提琴

能够在嘈杂的地铁里

演奏出一团安静的星云

你的视网膜上有奇怪的科技

总能在大街上发现一两张

穿过大气层陨落下来的小广告

甚至连你身上那些沉睡的脂肪

都美得极其可疑

它们是你藏在皮肤下的翅膀

我总担心有一天你会

挥动着缀满薯片的大翅膀飞回外星

留下我孤独地破译

你写在一滴雨、一片雪里的宇宙日记

好在今天早上你在厨房做饭的时候

我偷偷地拉开了后脑勺的诗歌天线

截获了一段你那个星球的电波

一个很有爱的异次元声音

正向我们家阳台五米远处

一颗老槐树上的啄木鸟下达指令：

让她在他身边作终身卧底

千万不要试图把她唤醒

第36周

9月6日 星期一

一大早居然又大出来了，酷

有一个学生顺藤摸瓜找到我，想要跟我学英语。

和老妈对谈，缓解了一些焦虑（你的问题是不和老妈生活在一起就能解决的吗？寡宿之命。）

山不言自高，天不语自厚。

以及，木木离开北京了。

以及，发了一篇公众号文章。

天气奇怪，开窗又冷，关窗又热，到底是冷是热。

开始读Tim Harford

9月7日 星期二 换药日

大洗换药

大便通畅（晚饭计划可行）

今天会不会比昨天更快乐更高效？

Tim Harford的一系列经济学书籍

熊提出给出预算和close的时间线

大姨妈终于光临

看《我想和你好好的》。

看《瑞克和莫蒂》第五季

和铭远同步看《天空之眼》。

沉沉睡去

9月8日 星期三

💩通畅 好开心

帮助温馨grammar check剧本大纲

大姨妈的第二天，现在只有八分之一条命了

看剧的一天

瑞克和莫蒂第五季1-4

四十才开始1~12

Julie Deply是才女，拍起法式中年危机丧甜小剧，毫不手软。

9月9日 星期四

不能再记以💩开头的日记了，因为💩基本已经regular啦，是认认真真执行躺平减肥计划的时候了。

今天早上起来虽然腰也在疼，但是能量值明显高了一些。

六点钟电闪雷鸣风雨大作，下起秋雨。

好想他

我的双脚，拥有一个我的道路不曾有的秋天；

我的身体，拥有一个我的词语不曾有的春天。

日子——

驰骋于身体平原的迷途骏马。

他无法定居，

他痴迷于迁徙，

不过，是在光的疆域。

每当白昼离去，

总会在手里拈一朵凋谢的玫瑰，

所以，白昼永远绽放。

他的梦，是在他身体上空盘旋的飞鸟。

梦说道：天空何其狭窄！

他的时间长着翅膀，

谁也不知它们来自何方。

欲望是他身体的母语。

他用心衡量永恒，

于是，在他死后，

他化身为时间的孪生弟。

中午和木短短地视频

下午他有比赛

我看日剧 天国和地狱

9月10日 星期五 换药日 教师节

教师节，给赵老师买了一套花花的小手霜，她挺高兴。

和老人的相处之道就是买啥都给她带一份儿。

和老人的居住之道就是最好是在同一个小区的两套房子，我要努力呀。

（此时你能想到？当然不能。）

乐观终于开了线上见面会，小伙子真是幸运，一切都在按部就班进行。

晚上9点和邱亮通话，除了钱这个基底层问题之外，他们家要面临的压力蛮大。

在小号上，有个人居然和有个人认识，有的男人真可笑。

铭远半夜外卖送来鳗鱼饭，他是如此贴心吗？他为什么如此贴心呢？

沉沉睡去。

9月11日 星期六

非常没有特色惶惶然的一天。

收到铭远的奶酪和栗子，他从杭州去涿州又当日往返，晚上11点讨论剧本。

木木也忙得飞起，没时间和我聊天。

再来说说那个可笑的男人（贾），属于能力一般但是自尊心强到爆炸的那种。

提到同行的时候，上来就是一句，那个小导演。

那么，这个称呼，可能也是他自己内心的一个投射。

还是高中男生那一套：给女生起外号，嘴上尖酸刻薄，应该是伤过，就像狗被棒子狠狠地打过。

9月12日 星期日

一大早，温馨呼救，要翻译东西。

文化顾问，是个不错的title。

用五个小时时间，搞定。

工作流程

DeepL粗略翻译

背景知识询问及阅读

人工modification

Grammarly修正

如果是特别重要的文件，还可以考虑第二次精翻。

（2022 年 Chaptgpt 横空出世，你能想到？）

我想要努力工作赚到钱的感觉，

我想要努力工作赚到钱的感觉，

我想要努力工作赚到钱的感觉。

（补充一下，是复利赚钱的感觉。）

（2024 年 6 月 27 日补充，有赚到钱呢）

承认吧！

收到铭远的巴旦木。

Billions更新了。

通话一小时木木。

第37周

9月13日 星期一 复诊日

我的惨叫，响彻了北医三院五层的运动医学部。

可是可是，掰腿真的是太TMMMMMMM的疼了。

关键是你没经历过，冷不丁疼成这样，真的就是想骂娘啊。

我没有骂娘，我攥住了鞠晓东主任的手臂，他的手臂一定没有被这么紧地攥住过。

主任很有涵养，没有喊，但是我觉得他是想喊的。

完事儿，他冷静地下达了任务：

1个月，患腿弯曲程度到90度，加油。

我有了《小团圆》里九莉面临大考的惨淡心情。

9月14日 星期二

寒夜的篝火苦夏的冰棒

手术整整三周

男孩

武士

男孩武士

武士男孩

你选谁?

9月15日 星期三

烦躁的一天

通知许可，梁宇，常芮，方舟公司即将关闭。

还是决定去鞠主任推荐的康复机构

相对专业一些

看了一部《兔子暴力》。

万茜很美

片子一般

记录时间

巍巍到达三亚

木木到达广州

居然住在长隆

果然，miao乖巧地想拿回她的金瓶梅

我的直觉简直不能更准

但是没有能力阻止预言成真的女巫

没什么用

结束了没

结束了

要彻底结束

背疼

胃口有点好

Deliver my soul from the sword; my darling from the power of the dog.

来自卷福的新片《犬之力》

9月16日 星期四

四点零七醒来

醒得早的叉友遇上睡得晚的叉友

有一些小小的对话

帮Amy敲定最后的翻译版本

不要做冒险的事情

真正爱你的人会伤心

和子潇通话40分钟，他交到了一个朋友，Charlie。

The Husband Stitches.鬼故事。

赵丹华来访，填报友邦意外险表格。

又是惶惶的一天。

9月17日 星期五

和子潇通话

哥哥早上六点骑车摔了一跤(还好没事儿)

问一卦

泽火革

己日乃孚，元亨，利贞，悔亡。

大人虎变，未占有孚。 君子豹变，小人革面;征凶，居贞吉。

窮則思變，破蕾立新。顺天而變，與时俱進。哪怕改朝换代，也要蕾貌换新颜。新世界的大門，即將打開。

要时不时远走，看山，看云，遇人，遇己。

和木木进入一种日常低频问候状态，但是没有断过。

但是还是视频了一个小时

和铭远，渐渐接近。

孤独，孤独而已啊。

刚说完孤独，便有孤独的语音和视频发来。

铭远怕孤独了，讲起了女友的屡次背叛，为什么那么容易被背叛?

木木怕孤独吗？拥有看起来那么好的家庭，为什么还要和别的女人撩呢?

9月18日 星期六

和邱亮通话，说了说子潇。

今天是准备重读村上春树的一天

何以解忧，唯有村上啊。

鱿鱼🦑游戏渐入佳境

木木喝得微醺

铭远在包饺子

> 写小说也与此相似。无论收集多少白骨、建造多么壮观的城门，仅仅这样小说也是活不起来的。在某种意义上，故事这东西并非世上的东西。真正的故事需要经受联结此侧与彼侧的法术的洗礼。

在记忆的橡木大桌子上摊开记忆的白骨。

9月19日 星期日

去复健

感觉还是比较专业的机构

预订了12节专家课

3分靠专家

7分靠自己

3分靠运动

7分靠饮食

加油乐乐

铭远送来亲手包的🥟

真人好高大，绝对不止183

聊天

送他大芒果和马卡龙

（第一次见面，嗯，谁能想到呢）

第38周

9月20日 星期一

继续村上春树

《海边的卡夫卡》

它作为装置深深埋在你的体内。

制动太久，左腿比右腿细了5cm，虽然一直向往腿细，但是失去的是宝贵的肌肉而不是脂肪这一点，也颇让人不爽，好在我有的是时间。

今天正式开始复健。

每天支具保护下拄拐1000步，左腿稳定负重25kg。

推髌骨，踝泵，股四头肌。

一个月

克朗，克朗。

从窗到窗是五十步

从窗到窗还是五十步

路过妖娆肘二十次

今日学步的1000步达成。

Invictus

By William Ernest Henley (1849-1903)

Out of the night that covers me,

Black as the pit from pole to pole,

Ithank whatever gods may be

For my unconquerable soul.

In the fell clutch of circumstance,

I have not winced nor cried aloud.

Under the bludgeonings of chance,

My head is bloody, but unbowed.

Beyond this place of wrath and tears,

Looms but the horror of the shade,

And yet the menace of the years

Finds, and shall find, me unafraid.

It matters not how strait the gate,

How charged with punishments the scroll,

I am the master of my fate:

I am the captain of my soul.

这一态度最好的概括，也许是威廉·欧内斯特·亨利（William Ernest Henley）19世纪的一首诗《不可征服》（Invictus）

透过覆盖我的黑夜，

我看见层层无底的黑暗。

感谢神赐我，

不可征服的灵魂。

就算被地狱紧紧攫住，

我不会畏缩，也决不叫屈。

经受过一浪又一浪的打击，

我满头鲜血，却头颅昂起。

在这满是愤怒和眼泪的世界之外，

恐怖的阴影在游荡，

还有，未来的威胁。

你会发现，我毫不畏惧。

无论命运之门多么狭窄，

无论我将肩承怎样的惩罚。

我，是我命运的主宰，

我，是我灵魂的统帅。

9月21日 星期二 中秋

读班宇的《逍遥游》，不逍遥，也没游出山海关，但是愣让他用沈阳话给写生动了：一个长年透析的“我”，一个闺蜜，一个刚铰了头的前男友，一个没长进的爹，一个突然过世的妈，一个铁西区，一顿小烧烤，山静似太古，日长如小年，美酒加咖啡，一杯接一杯啊。

不管外表多残破，周遭多不堪，内心都要有个自由完整的小宇宙。

老韩来访，在幽暗的午后卧室，他轮流吮吸我的乳头。

在秋风吹拂的庭院，喝手冲。

晚上铭远带来三清潭的烧鹅，糖炒栗子。

我看着他的眼睛问

你为什么对我那么好。

姑娘们喝着开心的酒。

9月22日 星期三

和子潇通话

kismet = fate

The truth is, rarely can a response make something better — what makes something better is connection.

精灵左小弟

大白熊

蒙古汉子

赵老师妙语连珠

好安静的一天

班宇的《冬泳》

看日剧《白色巨塔》

9月23日 星期四

Cedre Atlas

柠檬、香柠檬和黑醋栗，

雪松、杏和茉莉

香根草、纸莎草和琥珀

我还有刺，肉包刺。

熊帮我送回了黄铜小茶几和一些杂物

铭远说我没什么精神，我是没什么精神。

开始用 Metion写公众号文章，一键输出有点方便。

左肩有点疼痛。

9月24日 星期五

CLO=chief learning officer

读书《生活的哲学》

进而想到这其实就是个社群

完全可以按照一个社群来打造

电影《三峡好人》

《三峡好人》的英文译名是Still Life

《任逍遥》的是 Unknown Pleasures

《天注定》A Touch of Sin

《山河故人》Mountains May Depart

而《江湖儿女》的英文译名是 Ash is Purest White

构筑更好的

9月25日 星期六

佛系可是个很奢侈的词

能称佛系的人基本都杀过生

要是没有杀过生却自称佛系，那可能就是见识还不够。

9月26日 星期日

和子潇通话

继续读《生活的哲学》

1点钟去复健，铭远和乐观

今天的掰腿是比较愉快的

回来之后继续读书

历史的技艺

看三峡好人

贾樟柯真的可以

时代变迁可以如此纯熟地记录

浪奔浪流三千块

拆减生变四十年

时代啊

总结读书时间

发一篇文章

看江湖儿女

他腿长手长

第 39周

9月27日 星期一

认识一个做图书供应链的人

杜阜承

跟我聊直播的事情

给宋哥邮寄小红的机动车行驶本

The morning show season two episode two.

收到一本关于月亮的书。

木木视频，头上长了个大包。

写日记

读《为生命而阅读》

9月28日 星期二

现在一听就会吐的几个词（包括但不限于）

生态/闭环/私域 在我耳朵里基本等同于

变态/带环/私处

岁月静好，被逼无奈

只有我自己知道内心有多爆裂狂躁

（补：还得修，继续修）

Maggie来请吃午饭，行运打边炉

午后对谈

是她的concern

《生命最后的读书会》

Ian McGwan

On Chesil Beach

华莱士在某大学开学典礼上的演讲

这就是水

这就是水

睡到半夜，不知何故醒来。

和铭远聊了将近两个小时。

明年的新疆之旅，

喀什古城，

他青年时的写生之旅，

六月在山边

敲开冰面洗脸刷牙

吃完羊

吃牛

吃完牛

吃鹿

宿舍里那个高大阴鸷男孩，冷血地杀掉保安。

那么狗呢?

9月29日 星期三

小左来访

跟他详细解释了一下复健的全过程

中午他做了酸汤肥牛

愉快吃饭

午后一起黑泽明的《乱》。

巍巍的肿瘤是恶性的

还好发现的早还来得及，第一时间给她打过去电话，让她宽心。

巍巍送来马卡龙，和小左赵老师乐观一起吃下午茶聊天。

再回到我的房间，小左没有心思看黑泽明了，就闲聊。聊天有两个重点的内容，一个是关于巍巍的病，另一个是关于他孩子在表达能力方面发育迟缓的事情。

我给了一些小建议。

期间木木发来微信说想我了。

今天晚上的比赛对他来讲很关键。

小左离开，我给铁锤梳毛。

接下来开始看一本关于中国经济的书。

《置身事内》

铭远说要给我带一份烧鹅。他怎么这么贴心呀！

还大半夜滴帮我修窗帘。

中国女篮赢了澳大大利亚女篮。

睡意沉沉来袭。

9月30日 星期四

朝随金谷宴，暮伴红楼娃。

休道欢娱处，流光逐暮霞。

称体重，减轻1.7kg

乐观分配到了青海记者站

小低落

铭远陪我去复健

角度又开了一些

学到两个新动作，一个是瑜伽球臀桥，一个是锻炼小腿肌肉。

然后在楼下的上东39号喝黑咖啡，吃巴斯克蛋糕。

🦟好多，B型血的人，腿上被咬了好几个大包

在书房听我念经

嫂子到

和铭远碰上，过分热情。

乐观去汉庭

用了个小小计策，自己付了房费。

10月1日 星期五 国庆节

清晨五点醒来，木木那边是半夜十二点，通话80分钟。

笑和长长的睫毛，异域轮廓。

和杜电话

午睡醒来 左腿酸麻

傍晚走了走也不见特别好转

没啥精神

看完电影 《失控玩家》

《基地》更新第三集

整个节奏慢了下来

哥哥嫂子去超市买了很多好吃的

准备明天给我做个大餐

在B站刷Leon的《亿万》视频，链接到两本新书 《贼巢》和《亿万》

接下去读书的方向应该有这么几个：

历史类

经济类

金融类

文学类

10月2日 星期六

全天都在看Netflix新片《女佣》，改编自Stephanie Land的同名畅销书，好看，一位美国低收入母亲的真实困境。

一位年轻母亲半夜带着不到三岁的女儿逃家，无处可去，但是非逃不可。

她丈夫酗酒，争吵之后，把一个杯子砸碎在离她的脑袋不到三厘米的地方。

正如后来在紧急收容所里遇到的女人说的那样：

first they hit near you, then they hit you.

中国队轻松的战胜了韩国队，进入了女篮亚洲杯决赛。

哥哥做了一顿丰盛的午餐，真好。

10月3日 星期日

哥哥嫂子乐观带赵老师去蓝色港湾看《长津湖》

老韩来陪病号

给瑞士球（铭远买的）充气

天神般的

那城市哪有什么异域风情

有异域风情的

是你呀

维克多崔的歌

给公公婆婆送中秋国庆水果

成吉思汗列宁斯大林毛泽东那样的男人

是需要很多女人献祭的

木木他们决赛输了

不开心了

亲

2021（40周-43周）

第40周

10月4日 星期一

开始读《噪声》，一般

The Art of Thinking Clearly 目录书

想你，就是很冷很冷的雨天，提前盖上羽绒被的温暖。

峰来家里聚会（带来鞍山盐汽水，好喝）

看《窃听风暴》

令人胆寒的是，这样的童话在现实生活中并不存在。

嫂子帮我洗澡

太舒服了

搓下来两斤泥

10月5日 星期二

完全不想有所建树的一天

继续看《俗女养成记》，最终的结局看来是不结婚但是共同养孩子，喜欢女主角台南老家的那个鬼屋

-我现在的老婆，比你年轻，比你漂亮，比你温柔。

-我知道啊，所以你不要爱我了。

-你还是那样，一点都不能输

一点点都不行

— 《俗女养成记》

第一季第九集太好哭了，差点错过的好剧。

中午发现亿万更新了，没想到大结局是这样，也是牛

晚上看b站 吼吼吼

真是毫无建树的一天啊

10月6日 星期三

早上起来读到一篇关于能源的文章

这个冬天将会是个是很冷的冬天

钱悦带我去颐堤港吃饭

期间又谈起了大番薯

傻姑娘

我也是

从某个角度来看

但是从另一个角度来看

每个人都得到了自己想要的

自洽的堡垒又进一步巩固了

真冷啊

赵老师受凉胃疼，后来好了，晚饭时候讨论小说，《教导主任》是个不错的主意。

和木有一搭没一搭的聊天(墙壁太薄)

不禁去想象，作为父亲的他，作为儿子的他，作为教练的他，作为晚辈的他，是什么样子。

人的棱镜，从每个角度看过去都不一样。

但是无论从哪个角度看，如果心儿是空的，那也是空的。

空气是冷的

真的会是个寒冬啊，无论从哪方面，好好冬眠才是正事儿。

10月7日 星期四

凌晨醒来，读一本书

中文名字是《长寿的代价：我和六位老人共处的一年》

英文名字明明是

Happiness Is a Choice You Make: Lessons from a Year Among the Oldest Old

为啥一定是长寿的代价呢?

明明是 选择幸福：和耄耋老人共渡一年

从商业角度考量，难道代价更好卖?

wordpress如何建设网站（想学）

继续读The Art of Thinking Clearly： 1h28m

中午和木通了话（80分钟）

清远之后他会回乌鲁木齐，然后到内蒙古赴任。

睡了一个香甜的午觉

晚上时间利用率还是太低了

10月8日 星期五

我有一个只喜欢穿黑色和白色袜子的朋友，为了治好这种花袜子恐惧症，我决定每天都给他发一双快乐的袜子。

提前下楼，晒太阳，没想到铭远提前到了，高高兴兴载我去复健。

被动曲腿角度90

主动曲腿角度70

成功交卷

我这熊熊燃烧的学霸心啊

不得不说，康复师太重要了

几乎我的每一个问题

曹老师都给出了相应的解决方案

简单易行

只要不打折扣地执行

下一次就能见到效果

开心😊😊😊😊

于是去蓝色港湾庆祝🎉🎉🎉，他抢着买单。

回家，点咖啡，点上东39的巴斯克蛋糕，边吃边一起看《极速车王》。

铁锤同学又有点尿频，让赵老师喂妇科千金片一片。

古典同学请帮忙转发一个东西，转之。

李泽锋同学忽然冒出来说了一件关于乐观的事情，ok。

姐夫来电话问后面复健的安排。

ok，今天是噗噜噗噜冒旧友的日子呢。

巍巍明天手术，给她闪送一些术后会用的小东西，又叮嘱铭铭，然后噼里啪啦团购玉米和牛肉。

成果满满的一天。

10月9日 星期六

整理一下每天的日程

早上7点醒来，洗漱（每天小洗，隔天洗头，每周大洗一次）

7点半/- 9点 泛读（给学员们发每日任务，发第一条关于读书的朋友圈）@书房/床上

9-9点30 第一复健时段（臀中肌，稳定抬小腿）

9点30-11:00 读书/写字 @书房/床上 （同时踝泵/按摩）

11:00- 11点30 第二复健时段 （走路/单腿踩海绵/被动曲腿练习）

11:30-12:00 休息

12:00-12:30 Lunch

12:30-13:00 休息

13:00-15:00 读书/电影/写字/学习

15:00-15:30 第三复健时段（瑞士球臀桥/走路/被动曲腿练习）

15:30-17:30 读书/电影/写字/学习

17:30-18:00 晚茶

18:00-18:30 第四复健时段（上肢训练/按摩）

18:30-21:30 写字/新媒体

21:30-22:00 洗漱 睡前按摩

22:00-23:00 入睡/睡前阅读

11点26分 巍巍出手术室

《读书》十年真是好书，适合慢慢看，反复看，也激发了我写日记的念头。

16点12分 和巍巍通话，一切都好，醒过来。

小左来，一起看书，闲聊，让他把书房帮我重新布置了一下，感觉宽敞多了。

认认真真做了复健的一天，感觉腿很轻松。

晚上和木木通话，教他念courage。

铭远一大早要去葡萄园。

吃了一颗芬必得。

黑甜一觉到天亮。

10月10日 星期日

第一次睁眼是6点，去了卫生间，第二次睁眼就已经是8点半了。

黑甜一觉

喝咖啡的时候和子潇越洋聊天，还是各种游戏和小马，偶尔聊到学校。

加拿大第一代移民，不易，金钱充足当然好，但是还是不易。

少年加油。

昨天睡前水喝多了，脸有点肿。

巍巍发来医院窗外照，和我发的窗外照形成参照。

继续读杨之水的《〈读书〉十年》，边看书边主动抬左小腿，做锻炼肌肉的动作，使膝盖热起来。

中午赵老师做了花胶锅，两人边吃边聊。

午饭后继续读《〈读书〉十年》

作息有些变化

开始在公众号上写日记（其实是不是这里的才是真正的日记呢？）哈哈

看《绿衣骑士》

和铭远通话

41 周

10 月 11 日 星期一

早上起来情绪清新而稳定

11 点 30 左右

国奥村租客忽然发来微信说车被收费

给峰打电话

种种不好的回忆涌上心头

他是一点没变啊

心情瞬间不美丽

加上从公司撤出社保

想到从这个月开始就将暂时没有任何收入

而此时的心境和 2015 年回家完全不同

那时还有个李，还有虚幻的希望，大环境还好

现在则只有老母亲，而大环境又是这样

真是有一种向后靠空空落落的感觉

加上大姨妈迟到两天

中午吃完饭又接峰的电话时哭了一鼻子

人，有的时候，得哭啊

发朋友圈

11 点 58 分

记住这个时刻， The lowest point of your life.

真的，记住这个时刻，your poorest moment

But you know what makes me feel okay about losing?

Winning

继续读《〈读书〉十年》

李鲸石:

> “余之离婚,只有道德之缺憾,而无情意之悲伤,此惟余自知之。彼当时诋余离婚,及事后劝余复合者,皆未知余者也。余尝言,道德乃真切之情志,恋爱亦人格之表现。余力主真诚,极恶虚伪,自能负责,不恤人言。且余敬上帝,笃信天命,对人间万事一切众生,皆存悲悯之心,况余亲爱之至友,如已殁之碧柳，及深爱之女子,如别嫁之海伦,岂有不婉解曲谅,而为之诚心祝福者哉!”

朱英诞:

> 忏情诗(二十年春作)第二首小注云:“元微之此句'沧海’非指人,乃指事,非谓世间最美之好,乃谓自己最深切之感情经历,俗人引用此句多误解其意。”

> 厕所里又脏又臭,手纸堆得从篓子里溢了出来,大约在我休假期间就无人打扫吧，由此突然回想起许多往事:上中学的时候,我和唐琦在一起“做好事”,其中之一就是天天打扫学校的厕所，一直坚持了三年。后来去插队,又是我每天为同屋的女同胞们倒尿盆。以后到了果品店，依然免不了这种“为人民服务”。有一次去探亲,归来后竟见到满满一盆尿放在宿舍里，差不多要发酵了。这一次又鬼使神差干起了打扫厕所的事，看来又要坚持到底了,这也是命运吧。

我为什么觉得恼火，因为本来应该是我的，让他搞得像施舍

任何让我有这种感觉的人，oh Fuck YOU

You can go fuck yourself

中间穿插读《二手时间》

> 我生来就是苏维埃人。我奶奶不信上帝，只信共产主义。我爸爸至死都在盼望社会主义复辟。柏林墙都倒塌了，苏联都解体了，他还是义无反顾地等待……他一遇到最好的朋友就吵架，那位说红旗变成了红抹布，爸爸说那永远是红旗！永远是我们的旗帜！爸爸参加过苏芬战争[插图]，他至今也还是不明白当时是为何打仗，只知道是必须的，他就去了。关于那场战争，所有人都沉默，不称其为战争，只叫芬兰战役。可是爸爸讲给我们听过，在家里悄悄讲的。其实他讲得很少，但是一喝酒就会回忆一番。他记得的战争景象是在冬天：茂密的森林和几米厚的积雪。芬兰人踩着雪橇打仗，穿着白色的掩护服，出其不意地到处出现，就像天使一样。像天使一样，爸爸就是这样说的。芬兰人总在夜间除掉我们的哨所，有时杀死我们一整连的人。死者遍地……在爸爸的回忆中死者总是躺在血泊中，像睡着了一样，但血流得很多很多，几米厚的白雪都染红了。战争之后爸爸甚至从来都不去杀鸡，一只小兔子都不伤害。只要看到任何被杀死的动物，闻到热血的气味，他就大发脾气。他特别害怕进入有灌木丛的森林，这些森林里那时候通常隐藏着芬兰狙击手，他们叫作“杜鹃”。（沉默）

> 再说爸爸……我们的爸爸只打了半年的仗就当了俘虏。是怎么被俘的？他们在冰冻的湖面上进攻，敌人用大炮打碎了冰层。很少有人游到对岸，到达对岸的人已经没有力量、没有武器了，几乎赤裸着上身。芬兰人向他们伸出双手。芬兰人救了他们。有的人抓住了伸出救助的手，也有人没有……很多人没有接受敌人的救助。上级是这样教他们的。但我爸爸就抓住了那只手，他被拉上了岸。我记得爸爸很惊讶地说：“他给我杜松子酒喝，让我暖身子。又给我穿干衣裳。他们还笑着拍打我肩膀：‘你活下来了，伊万！’”爸爸从没在这么近看过敌人。他也不明白他们为什么那么高兴。

> 1940年芬兰战役结束，苏联和芬兰交换战俘。一排一排地迎面交换。芬兰人走到自己人那边时，互相拥抱握手。我们这边不是这样，就像遇到敌人一样对待我们。“弟兄们！同胞们！”爸爸他们向自己人跑去。“站到一边去，否则我们就开枪了！”士兵带着军犬把自己的战俘队伍包围住，赶入特别准备的木板营房中，四周绕着铁丝网。审讯开始……“你怎么被俘的？”调查员问爸爸。“芬兰人把我从湖里拉上岸的。”“你是叛徒！只顾自己的性命，而不管祖国。”爸爸也认为自己有罪。他们就是这样被教育的。连个审判都没有，就把他们都赶到操场上宣读命令：以叛国罪判处六年劳改。马上押送到沃尔库塔。他们在那里的永久冻土上修建铁路。天啊！那是在1941年……德国人已经快打到莫斯科城下，然而没有人告诉他们战争已经开始——因为他们是敌人，会为此而高兴的。白俄罗斯已经全部被德军控制，他们夺取了斯摩棱斯克。当爸爸他们得知这一切，马上希望上前线，于是给集中营的领导写信，给斯大林写信。他得到的回答是：你们这些猪，就在后方工作到胜利吧，我们不需要叛徒上前线。于是他们……当然有我爸爸……我是从爸爸那儿听到这些故事的，他们全都哭了。

> 我从小到大都是一个严肃认真的女孩子，是一个真正的少先队员。现在人们都认为以前加入少先队都是被迫的，其实从来没有被迫。那个时候所有孩子都梦想成为少先队员。走在一起，敲着小鼓吹着小号唱着歌曲：“亲爱的边疆多美好/亲临其境更可爱！”“百万雏鹰飞向高空/我们为国家而自豪。”可是我家毕竟有个污点，就是爸爸进过监狱，妈妈因此很担心我不能加入少先队，或不能很快入队。我也很想和大家一起进步，这是必须的。“你支持谁：月亮还是太阳？”班级里的男孩们对我进行审讯。回答可得非常小心：“月亮。”“正确！你支持苏维埃国家。”要是你说“太阳”，那就是你“支持该死的日本人”，他们经常这样对我进行嘲讽和捉弄。

看电影《娼年》

2021 年 10 月 12 日 星期二

凌晨醒来，做了个梦，医生说我的卵巢有 2000 个小瘤子

切掉

想到妈妈 50 岁时候切除子宫。

我 16 岁，正是考试的关键时刻。

Turns out it isn't the lowest point

It is the fiercest period。

Women。

读《〈读书〉十年》，不能去手。

> 餐英饮露，常留齿颊香气。

> 访赵萝蕤师。今日她谈兴颇浓，讲了许多早年的经历，还送 -张她与陈梦家的合影。照片上的她是一位苗条留秀且略含几分羞涩的少女，而从今天的苍老面容上,已经一点儿都见不到昔日的影子了(几个月没见,她好像老了许多)。十月十四日星期

> 访赵萝蕤师(送去一本挂历)。九点多钟了,刚刚吃早餐(牛奶鸡蛋、饼干抹花生酱)。看见我很高兴,马上拿出一盒明式家具图片相赠。这是一位美国人搞的，他正准备在加州建一座明代家具馆。她说:“本来也舍不得送你的,因为我只有三盒,可昨天王世襄拿来了六盒,所以可以送你了。”又说起近来对某某的宣传大令人反感，“我只读了他的两本书，我就可以下结论说他从骨子里渗透的都是英国十八世纪文学的冷嘲热讽。十七世纪如莎士比亚那样的博大精深他没有,十九世纪如拜伦雪莱那样的浪漫,那样的放浪不羁,他也没有,那种搞冷门也令人讨厌,小家子气。以前我总对我爱人说,看书就要看伟大的书,人的精力只有那么多,何必浪费在那些不入流的作品,耍小聪明，最没意思。”

> 吴藻祖籍安徽，父葆真，字辅吾，向在浙江杭州典业生理，遂侨于浙江仁和（今杭州）。吴藻自幼接受全面规范的闺中教育，其天分极高，琴棋书画，无所不精，尤工词曲，又擅于词、画，尝写饮酒读骚图。二十岁时，以杂剧《乔影》而闻名大江南北，一时传唱。二十二岁成婚。后移家南湖，颜其室曰香南雪北庐，自画小影作男子装，托名为谢絮才，殆不无天坏王郎之感。其父与夫皆业贾，两家无一读书人，而独呈翘秀。卒年六十四。

听《花心》

想起了我们高中的英语老师，当年一个1米8 25/6岁的小伙子 秋天穿呢子大衣 戴格子围巾 头发梳得溜光

问 老师 你在听啥

答 花心

管所有的女学生叫 young ladies

近则不逊远则怨

铭远醒来，展示星巴克新豆一包，各种开星巴克的玩笑，有图为证。

温莎的风流娘们儿 也可以是 温莎的风流女同志。

年轻真好，什么都比较浓。

北平

北平的白天是严肃的，

北平的黑夜是静穆的，

北平没有大海，

北平的巨浪是看不见的。

法门有理

也有秋天蟋蟀儿低鸣，

夏天的池塘不缺少青蛙，

冬日的白天像夜一样淡泊，

但北平永远是看不见的。

就是西山的霞霓，

戒台的秋枫，

圆明园的苇干，

北海的白塔，

和玉泉山的水清得见底，

也完完全全是看不见的。

北平的大海是看不见的，

他的波涛永远是静穆的，

望那最远最宽最大的大海，

限制永远是看不见的。

2021 年 10 月 13 日 星期三

一早起来读小左 昨天推荐的纽约客短篇

果然好看

https://www.newyorker.com/contributors/thomas-mcguane

Thomas McGuane began contributing fiction to The New Yorker in 1994. He has written ten novels, including the National Book Award-nominated “Ninety-Two in the Shade,” as well as six nonfiction essay collections and two short-story collections. His work has won numerous awards, including the Rosenthal Award of the American Academy and Institute of Arts and Letters, and has been anthologized in the “Best American Stories,” “Best American Essays,” and “Best American Sporting Essays.” His latest book is “Cloudbursts: Collected and New Stories.”

> When Cary was twelve, his father asked him to record her. He thought it would help if she, sober, could hear how she sounded. “I was wearing a wire!” Cary’s former wife, a normal person raised by normal people, was fascinated by the ingenuity of dysfunctional families. “Are you serious? Record your own mother?” His parents increasingly relied on electricity—cardioversion for his father’s unreliable heart, shock therapy for his mother’s brain, a wire for self-awareness. “Had to hook ’em up,” Cary explained to his therapist. He had little to say to, or to hear from, the therapist, Dr. Something-or-Other. Cary was there only to reduce his meds—not to hear, in so many words, that there was more to life than getting even with one’s progenitors. Why pick on high-functioning basket cases?

和乐观暂别，他奔赴西宁工作岗位。

> 莫问劫尘世，仙人方弈棋。

巍巍告诉我，她下周四去办手续。

傍晚小左来，一起吃水果吃点心聊天。

乐观顺利到达西宁，入住青海宾馆，离工作单位 1.2 公里，晚上 7 点钟当地领导给新人接风。

乖学生乖久了，根本不知道如何给别人添麻烦，所以不是我想乖，是我不知道如何给别人添麻烦。

谭江红忽然诡异地给我发个微信，原来是要介绍个活儿给我，9 小时视频精翻 1 万元，吼吼吼，谢谢她，看来大家还都在暗中窥伺呢，觉得你惨想伸手帮一下的人，还算是好人。婉言谢绝。

兴起，给小左 spread 一把塔罗，可惜忘记如何解读了。

盖帝貌似丢失了公司的执照？真是迷之操作，这都能弄丢，越来越感觉他不靠谱了。

华麟行这个小妹儿也是个傻乎乎的家伙，询问你，就是要在你家办啊。

和木木在欣赏趣味上，应该是完全不同的，那是什么能支撑我们聊一个半小时而完全不知道聊了些什么呢?

大概是幻觉。

铭远去了济南，通话半小时。

2021 年 10 月 14 日 星期四

6 点 18 分起床，阴天。

点了豆腐脑和油条作为早餐。

昨晚无梦，睡得却一般，深睡眠和时长都不达标。

今晚重睡。

乐观到新单位第一次喝酒就喝吐了，一斤青稞酒，少年，在这里工作，得练啊。

神来之笔

从金先生处出来，车开时,无意间一回头儿,正看见湖边坐了一位身穿的卡制服的老者,旁边是一只毛色与他头发一样白的狮子猫,他手抚猫头,端坐向湖,周围一个人没有，一片宁静。吴彬轻呼一声:“季羡林!”

铭远从济南赶回来看我，带来下午茶。

显然，老太太更喜欢小左，大白熊每次一来，老太太就躲进自己的小屋子。

你看，这不是感情，就是人情，都是得还的。

2021 年 10 月 15 日 星期五

早起洗头，用了巍巍给的发膜，好用。

读 New Yorker 上关于鱿鱼游戏的文章。

昨晚睡得早，没有接到木木的电话，不过看了他对中国女篮球员的分析，还真是。

做复健的热身

Linkedin 离开中国

小左说：

> 昨天到家可奇怪了，倒头就睡到十点了；起来的时候还有一种特别奇怪的感觉，站起来仿佛是山脉爬起来成了巨人，冲马桶像是排山倒海，搪瓷杯声音听起来像是海底巨雷，都是那种慢动作的声音；我都怀疑我昨晚吃的红薯是不是有毒；两三分钟就正常了.

去复健，试着骑了一下自行车，妈妈呀，腿不是自己的，根本不打弯儿，继续加油。

心情还是很好，和铭远一起去吃 Jazz Ya

谈起了一点原生家庭

> 你喜欢什么样的女孩?
>
> 智慧的
>
> 那你娶了智慧的吗?
>
> 没有，正相反。

复健 005

角度又下去了一些

康复师见我面色正常，手上就加了劲儿，

我是一直忍着呢，想把角度开大一些，

结果最后实在绷不住了

“我输了我输了”

哎～天生学霸难自弃

正生好强每一天呢

结果出门的时候，膝盖上又多了两只手👋👋

得一名词

髂（qia）腰肌

2021 年 10 月 16 日 星期六

6 点 04 分醒来，窗外还是一片漆黑。

让身体热起来，读枕边的《〈读书〉十年》友朋书札。

以前是友朋书札，如今是友朋 email，友朋微信，友朋短视频，

都呱噪得很，鲜有真交流。

唯有没有目的的公众号文章，才勉强可以称上是信札。

要么写长文字

要么对谈

能被读完的长文字和能愉快进行下去的对谈，都是奢侈的。

徐梵澄老先生写给扬之水先生的信，细细品味，颇有意思。

> 丽疋大妹:
>
> 近来彗星撞击木星,不知大妹无恙否?
>
> 盛夏炎熵,与日竞走;明星动止,时撩杞忧,唯愿勉自颐阿，端居静摄。钞书日课百纸，啖瓜姑限一车,亦养生之要诀矣。寓中耳根多扰,然心意颇闲。细校诸经,塞文充斥,所研颇狭,工程殊远。必不赖书画之债,亦权取拖延之策。过此八日，将是立秋，天气稍凉，百堵皆作。则大驾单车贲临甚善。嵩复并祝
>
> 多福。 澄上

接在纽约的妹妹电话，谈及英语不透彻的苦恼。

是呢，不能用莎士比亚骂人是很苦恼的。

帮忙疏解

下周重启英语学习计划

小左来访一大天～～～

得书单一份

1。《回归故里》，迪迪埃·埃里蓬著；

2，《脆弱的崛起：大战略与德意志帝国的命运》，徐弃郁著；

3，《创造新日本：18 53年以来的美日关系史》，W · 拉夫伯尔著；

4，《革命心理学》，古斯塔夫·勒庞著；

5，《王鼎钧回忆录》，王鼎钧著；

6，《她来自马里乌波尔》，娜塔莎·沃丁著；

7，《第三帝国三部曲》，理查德·J·埃文斯著；

8，《战争哀歌》，保宁著；

9，《雷蒙·阿隆回忆录》，雷蒙·阿隆著；

10，《知识分子的背叛》，朱利安·班达著。

“君子遇失意，为人必有所进；小人遇失意，为人必有所退。”

“如果真的要把人分成聪明人和老实人，而不易其他的话，窃以为老实人是坚守自己的内心的道德或者其他原则的，言行举止莫不遵从而不能便宜行事；聪明人则是‘识时务’，知权变，对道德、原则采用实用主义的态度；如果不超过底线，两类人都可以，但是过了底线，老实人和聪明人一样可怕。”

读《〈读书〉十年》友朋信札，每封信的称呼很有意思，有丽雅同志、水兄、宋远同志、水公、丽雅兄、丽雅女史、丽雅史席、扬之水博士、丽雅先生、丽雅女士、之水兄等等。

最有意思也最耐人寻味的，还是丽疋大妹，可爱又亲切。

不禁回头想想自己这么多年的称呼：阿静、小静、静静、乐乐、大乐猫、乐乐老师、乐静乐乐老师、姥姥、大乐乐、亲爱的、媳妇、宝贝儿、老乐、乐总、乐老师等等...

也有没有任何称呼的时候，一个你字代替。

年深月久不可追。

被勾起兴趣，再读林语堂的《苏东坡》传

时间比我们想想象得来得快得多

中午见客厅阳光正好，于是玩久违的轮椅，在阳光下读《老朱煮酒》。

免费的阳光，多晒晒，胜过任何补钙剂。

只要不晒到脸就行。

髂腰肌

和小左聊天儿，搜集到两个故事，写入日记。

和木木通话很久很久，很奇怪，明明他很俗气，也不是一类人，但是还是会聊很久，而且也记不住聊了些啥。

沉沉睡去。

2021 年 10 月 17 日 星期日

6 点睁眼，房间冷如冰窖，被窝暖如春宵。

读李一冰《苏东坡新传》。

遗珠

铭远通话两次，周日仍然是工作的好日子。

巍巍为孙涛生日做一碗手擀面，希望他年年能吃到，哎，人啊。

42 周

2021 年 10 月 18 日 星期一

早上五点就醒来，每次去复诊之前都如临大考，学霸式紧张。

读几页《苏东坡新传》，震来接我去北医三院。

来得早，号加得早，看得就快。

与上一次相比，这次的状态好太多了。

进得门去，对主任仍有几分戒备，而主任一如既往和蔼如春风，看我腿的角度，说

掰得不错嘛～～～～

学霸得到小红花，高兴。

月考通过。

下一阶段：稳定性、肌肉力量以及重中之重，减轻体重。

中午和赵老师点阿诚潮州小馆的外卖：干炒牛河、干贝鲜虾粥，椒丝腐乳通菜。

早上起的太早，补觉 2 小时 58 分。

“西湖三载与君同，马入尘埃鹤入笼。”

但这不过是长时间的积郁，得一日的疏解而已。正如庄周之梦为蝴蝶，固然自以为是栩栩然的蝴蝶了，而从梦中醒来，则仍然是个蘧蘧然的庄周。

未成小隐聊中隐，可得长闲胜暂闲。

我本无家更安往，故乡无此好湖山。 --

下次去大理小住的时候，这首诗可用～～～～

散不平气，洗不和心。

都是外在。

听亦无欢

> 十年为道
>
> 一年 贪心 很要紧但不致命
>
> 三年 成败

和铭远边聊天边干其他事儿

给铁锤喂酸奶

2021 年 10 月 19 日 星期二

收到了朋友寄来的一年一度的moleskine 日记本，还有一支小红笔，仪式感满满。

抱着铁锤晒了一会儿太阳

继续读《苏东坡新传》

生命之最高价值，在于精神之独立与自由。一个人要达到这种境界，则必先排除无穷的物欲及放纵的激情，这两者都是使人不能超然物外的最大桎梏。

对话：

你读过庄子吗?

读过，跟着于丹读的算吗?

那不仅等于没读过，还得算是负数。

读到了一些东西，有感触，却无人能够述说，哎，能够聊天真的是奢侈的呀。

中午妈妈做了栗子黄焖鸡，挑栗子半日，辛苦了。味道好。

中午躺着，半梦半醒，一丝蓝色从窗帘里探头。

似梦似醒。

将近 4 点把自己弄起来，想喝咖啡，fisheye。

看爱奇艺上的《一直游到海水变蓝》余华段好看

《苏东坡新传》读到了第七章，不想再往下读，今天就停在这里好了。

2021 年 10 月 20 日 星期三

小左赠金瓶梅普林斯顿版英译本～～～～ 喜，答应他本命年回赠红内裤。

和子潇通话，得知最近考试成绩，并且又讨论大和号。

读纽约时报上一篇文章，居然说中国 swallow Hong Kong，这个评论员怕是没读过历史。

在当当网购三本哈利波特与密室，希望哈利波特阅读小组能早日成型。

中午熊来，瘦了不少，精神状态很不错，说下下周要去千岛湖骑车。

> Granfondo在意大利语中意为“漫长的距离”或者“伟大的坚持”。今天。Granfondo世界超耐力自行车赛已然是参与人数众多的长距离自行车赛事的代名词。虽然Granfondo世界超耐力自行车赛也为选手进行计时并以此体现比赛的竞争性，但比赛更强调的是挑战，或者更确切地说是每位选手对自我的挑战，对骑行距离的挑战。

巍巍需要做碘 131，小妹儿说不好约，但是还是给加队约上了。

铭远谈完事儿，带着马卡龙来看我，每次一定会给赵老师带一份儿，可以说非常有礼貌了。

有想和他一起减肥的冲动。

铁锤今天格外亲近他，待到 8 点半，回去了。

2021 年 10 月 21 日 星期四

醒得早，洗完头坐在桌边开始读书居然才 7 点，感觉赚了一个小时，窃喜。

一口气把《苏东坡新传》读完，之后再写书评，想和《苏东坡传》一起写写看。

早餐吃老梦法棍配美式。

中午 10 点半准时去客厅晒背，免费的维生素 D，可得拿着。

铁锤喜欢看人如厕，这两天有点粘人。

巍巍领证，一个人在双安咖啡厅坐着，说自己像神经病。

中午用小美做鸡胸肉，居然没碎，庆幸。

向熊学习，eat clean。

从徐梵澄顺藤摸瓜到 The Mother，奇人也，但显然扬之水先生对印度这两位评价不高。

朱煜的《教书记》好看，看起来。

午睡。

一个师傅来换煤气表，从此就智能煤气表了。

继续看书，写日志。

木木这段时间好像很忙，开会呀，看视频呀，聊得少了。

刚说完，晚上聊了一个小时，去内蒙古农信的通知已经下来了。

惊闻 李云迪嫖娼被抓 好的呢

钢琴家怎么可以嫖娼呢?

2021 年 12 月 22 日 星期五

6 点 30 分醒来，惊闻李云迪嫖娼被抓。

额，这，还是个女生，难道他不是 gay 吗？so experimental

读朱煜编著的《阅读，让教育变好》（好书）

摸瓜：

1. 《教育的目的》 海怀特
2. 《东坡词说》顾随
3. 《唐诗百话》施蛰存
4. 资中筠集
5. 在华五十年：从传教士到大使——司徒雷登回忆录》
6. 陈家琪的这本《沉默的视野》。

7. 《知堂谈吃》钟叔河
8. 《讲饮讲食》枕书
9. 文心雕同
10. 小书馆丛书

阐旧邦以辅新命，极高明而道中庸

禅机说到无言处，空里游丝百尺长。

奇外无奇更出奇，一波才动万波随。

莫避春阴上马迟，春来未有不阴时

9 点 12 分 杜通话 给出一些脑图方面的建议

铭远接我去复健，点了 cc 的三明治给他

这一次，被动角度应该是到了 95 度以上了，我对疼痛也没那么敏感了。

曹老师帮我纠正了两个动作细节，还是挺重要的。

可以用 omron 做肌肉的松解

发了圈，忘记告诉姐夫了，哈哈，好吧，大家都 心知肚明 多好

去复健的路上看到东直门的黄叶，想起那年秋天的散步

铭远可能把电子烟落在了源自在，让他先用我的。

小左下班后来访

给乐观快递健身用补剂

铭远下会回家，在路上有一搭没一搭的通话，

我是你的逃避，还是你的欢喜?

刷 B 站

《恋爱的犀牛》2003 年郝蕾和段奕宏版本

沉沉入睡

2021 年 10 月 23 日 星期六 霜降

6 点 30 睁开眼睛

明媚的周六，天气好的院子里满是出来准备万圣节的小孩子。

整理手头的塔罗牌：开始 78 张牌的练习，太多相关文本可以阅读。

vehicle

Maggie 下午要带多多过来。（结果出门撞了石墩子没来成）

中午点了羊肉汤和热干面，过霜降。

碳水盛宴。

饭后晒背 30 分钟。

午睡醒来，看《恋爱的犀牛》

> 黄昏是我一天中视力最差的时候，一眼望去满街都是美女，高楼和街道也变幻了通常的形状，像在电影里……你就站在楼梯的拐角，带着某种清香的味道，有点湿乎乎的，奇怪的气息，擦身而过的时候，才知道你在哭。事情就在那时候发生了。我怎样才能让你明白我如何爱你?我默默忍受，饮泣而眠?我高声喊叫，声嘶力竭?我对着镜子痛骂自己?我冲进你的办公室把你推倒在地?我上大学，我读博士，当一个作家?我为你自暴自弃，从此被人怜悯?我走入精神病院，我爱你爱崩溃了?爱疯了?还是我在你窗下自杀?明明，告诉我该怎么办?你是聪明的，灵巧的，伶牙俐齿的，愚不可及的，我心爱的，我的明明……

写周五和周六两天的日志，编辑公众号文章。

和铭远通话 30 分钟，晚上他去拉了一个大沙发，说明天开完会来找我玩，好呀。

读小白的《表演与偷窥》，小白还是那个小白。

2021 年 10 月 24 日 星期日 哥哥生日

一早赵老师叮嘱我订蛋糕，和 cici 联络，订一个童趣蛋糕给 51 岁的哥哥。

8 点 38 分 杜来电 聊 18 分钟李子柒的事情（锚定心理价位）

继续读小白的《表演与偷窥》

其中提到勒卡雷的小说，找回 Tinker Tailor Soldier Spy

北京野生动物园里一名游客冲向白虎群，趴坐在白虎面前，哀嚎，老虎一脸懵逼。

amazon.com 上购得韦特塔罗专著～～需要开始真正研读

备份 MAC

午饭时听妈妈讲过去的故事，记下来，口述史很重要。

下午毫无建树。

晚上偷偷点了董小西，有一种罪恶的快乐～

这股背着权威干点什么的低端罪恶，最好转化为大鬼的快乐。

铭远开完会过来，认认真真帮铁锤修好了吊床窝，铁锤好开心呀。

铭远接着奔赴另一个会，我偷偷吃掉了牛筋面，讨厌，下周一定要开始认真减重啦～～～

第 43 周

2021 年 10 月 25 日 星期一

5 点 41 分睁开眼，天蒙蒙亮。雾霾。

洗头，感觉今天的行动力又比上周强了一些。

整理冰箱冷冻室，拿出猪脚和排骨，准备中午做一个排骨猪脚煲。

把昨天铭远拿来的法棍切开存进冷冻室，够吃到周四。

精打细算过日子，在重新开始之前尽可能节省。

从这周开始，每天增加一小时学法语时间，一小时塔罗研习时间，练习瘦金体一小时。（没有成功，那么就从 11 月开始）

复健要继续好好坚持，

clean 饮食以及八分饱计划。

浮生记还是要坚持每日更新，不管看的人有多少，微光也好。（每日写，但是不见得每天更新）

做排骨猪脚汤，放黄芪。

中午在床上躺了一阵子，睡不着，搜到 B 站一个 up 主。

切片计划 不错

写一篇公众号文章并编辑

写作 54 分钟

编辑 26 分钟

每天用两个小时在这两件事上是我能接受的。

读《猎书记》

和铭远闲聊 1 个小时，显然，他希望产生联结。

脑子里构思了一部关于铁锤变成瘸腿蓝眼帅哥的玛丽苏网文

（你为什么大半夜裸体趴在我的鱼缸边上）

和铭远远程一起看 Wall E

真是太经典了

2021 年 10 月 26 日 星期二

一早醒来，自己进入浴室，扎稳马步，洗了个真正的澡。

wow 旧技能 get

把 amazon 账户分享给小左，赠人玫瑰，手有余香。

继续读《猎书记》

> 原来狗与犬的区别在后腿

《与书为徒》

低温慢煮菲力

赵老师下楼购得豆腐、雪糕、花生豆，在厨房高兴得唱起歌来。

巍巍开始做快手菜小视频了，给她点赞👍～～～～

牛排果然不错，吃完中饭在阳光下晒背，继续读《与书为徒》。

然后上床看一会儿 B 站视频（珍大户对房产税的点评）

继续读完《与书为徒》

复健 20 分钟

塔罗练习～～～

看美剧《奥丽芙基特里奇》（没太看进去）

戌时漫谈 1 小时 40 分

> 老那的故事：女友结婚了，幸好新郎不是我

木木零点落地成都，发来微信～ 无法回家，家人会到四川看他，也是不容易。

2021 年 10 月 27 日 星期三

在 B 站看到一个视频，一个云南昆明的爸爸如何自己建设实验室救患有罕见病的孩子。

写一篇关于习得性无助的文章

中午同样方法做牛肉，小美西兰花，煮三个鸡蛋，赵老师一个我两个。

读《女佣》中文版，也是非常好的推文题材。

女主人公 Stephanie Land 真不容易，在底层挣扎六年，终于浮出水面。

小左说要过来，好呀；铭远到颐堤港开会，今天排不上了。

4 点 14 分开始看《银翼杀手 2049》

复健两次，中午做牛排的时候腿有点酸。

在膝盖上贴暖宝宝。

巍巍送贵族南瓜。

傍晚小左来，吃磅蛋糕、榛子、花生等，边吃边聊，聊到他们单位的一位二世祖，上班就睡觉或者油腻腻骚扰女同事，其父亲是中央编译局大拿，真是虎父生犬子啊。

讨论到《色.戒》之后汤唯为何被封杀以及放到现在，还是否能上映。

想起那天他说的 Tibet 改成 Xizang 一说。

小左走了之后，上床睡觉，铭远跋山涉水到家，明天还要去中关村，辛苦辛苦。

木木莫名其妙发来一通微信，问我感觉他自私嘛?

哈？自己心里没点儿 b 数吗？要玩游戏就好好玩啊。

superlike 一般都是歪头鳖棒的，有趣。

2021 年 10 月 28 日 星期四

Facebook 正式更名为 Meta

一早起来第二次洗澡，看来明天可以试试在淋浴间洗头了。

青海西宁发现了三例病例，提醒乐观小心。

读《燕山夜话》不求甚解一篇

不求甚解一篇，一年 500 本读书会～～～～王川的观点

想写一篇关于肢体接触的文章，《摸得不够》，周五或者周六发。

请小左帮忙倒书。

《哈利波特与密室》到货

看《Trumbo》询问郭爽中国编剧的标准

电视剧标准：

平台标准：S级30-25W/集

A级18-15W/集

B级10-5W/集

电影标准

电影基本上靠谱的都要三十往上，一般一百两百算正常，大咖就没谱了，人家都要占份额

网大标准

网大成本低，最低⑤W起，高的看制作规模，也有到两三百的案例

下午准备人间采样

和朱晨的对话非常有意思，揣摩一下男人的心理。

点了个非常后悔的外卖，晚上浑身热睡不好。

一天没有和木木联系。

毫无建树的一天。

2021 年 10 月 29 日 星期五

一早起来正常进淋浴间洗头洗澡，新流程解锁，向常态化又迈进一步。

整理一下最近的状态：（10 月 31 日继续整理思路）

1. 浮生录继续记，但是不发。
2. 每周更 1-2篇有深度的学习方法长文：Paul Gramham 文章里的方法
3. 读书向经济、金融、历史角度倾斜
4. 11 月开始和赵老师做课

开始读黄奇帆的《结构性改革》

复健第七次，取得了比较重大的进展：

1. 继续开角度

2. 学习上楼梯

3. 蹬自行车一圈 👍👍👍 蹬 10 圈 33 秒

很开心

和铭远去绿叶子和新鑫买菜，然后他做了一桌子丰盛的晚餐，我在厨房坐着陪他聊天。

约会的最终，在黑暗的卧室里，配合 1984 年沙丘，拉了一下手，温暖干燥有力的手。

《故事的织体》

沉沉睡去。

2021 年 10 月 30 日 星期六

早上从小左推特看到一则有关齐泽克的新闻，可怜的大叔，因为什么不让说话呢?

于是追去油管 Zezik 和 Peterson 的辩论。

日本影单

《白色巨塔》

《秋刀鱼之味》

《银河铁道 999》

《日本昆虫记》

《东京日和》

《恶人》

《爱情是什么》

《间谍之妻》

最终选择了《秋刀鱼之味》

我要的是什么呀？我要的是绝对的自由。

绝对的自由就是绝对的孤独。

小左来做了香菇焖饭，很好吃。

吃完饭之后老老实实上床看了两部片子，一部是小津安二郎的《秋刀鱼之味》，一部是 Glenn Gould 的纪录片。

Glenn 真的是个天才～～

小左的确看上去像个河马

14 号线临时停运，赠我两本关于 Glenn Gould 的书。

木木又出现了，不咸不淡的。

铭远提到同学的孩子得了败血症，poor little thing。

2021 年 10 月 31 日 星期日

郭爽来访，做了意大利面，我做了沙拉，餐桌闲聊。

原来他误以为我要当编剧，

其实不是，

只是问问。

不会主动提供信息的人+1

午睡一会儿，给铭远发微信，铭远回电：聊到晚上要进京谈事儿。

说买了一本《一个勺子》给我。

11 月 1 日之后外地车进京有新规。

所有的男人都在 1 点 42 分入睡

好吧

十月再见

004-2021（45周-48周）

第 44 周

认真减脂第一周（也不是那么认真，哈哈，总之月底到 70 就好了）

2021 年 11 月 1 日 星期一

称重：假装就是 75.2 吧 哈哈

上午：

5 点醒来，开始看《银河帝国三部曲》2 基地与帝国

自己干了很多活儿

倒垃圾的时候铁锤跟了出来，小坏蛋啊

发早读朋友圈

看到一幅很有趣的历史地图，发给子潇和宗烨，均有回应。

继续读银河帝国三部曲 3

整理十月的时间日记，出报告。

杜发来视频和脚本，整体感觉不错。

中午做了鲜虾沙拉，吃了周六剩下来的蘑菇饭。

睡了个好好的午觉。

下午整理 10 月时间，整理书单，整理写的字。

还可以的一个月，不管怎样，先动起来就好。

巍巍闪送炖牛肉，真好吃，拍照发圈。

郑毅大哥出现，问是哪里的肉？哈哈

剧集

《You》第三季

吃了一颗芬必得，半夜醒来，出了不少汗。

2021 年 11 月 2 日

发现赵老师又在我的沙发上铺了毛巾，直接拿走，并且告诉她：

不要再往我的椅子上放毛巾。

话语权争夺战家庭真讨厌啊。

从小就开始的控制大战，现在可以歇一歇了。

其实是出自一种初级的爱。

早读：如何让你的能量流动

Elon Musk 发推：七步诗（insinuating what？）

让阿姨帮我把联想搬到书房，升级桌面配置。

收到铭远的书《一个勺子》

作者杨奋

有一首小诗

天

蓝求子的

云

白求子的

不见你

想求子的

见到你

烦求子的

妈妈佛

新疆丫头子

爱吗爱求

不爱么算求

爸爸佛

儿子娃娃

去么去求

不去么算求

中午妈妈用昨天巍巍送的牛肉炖土豆，拌了一个三丝，好吃。

发现妈妈嗓子最近有点哑，给润喉糖。

《You》第三季

开始记观影笔记 - 还是有不少

纯粹观影的一天。

2021 年 11 月 3 日

早读 Polyglost，

how to be a hyperpolyglot

中午做红烧猪蹄子

开始写一篇如何建设第二大脑的文章（可以做成一个系列）

下午配合怀特海的《教育的目的》等文章食用

《普罗米修斯》，《异形：契约》，所以老爷子第三部啥时候上呀。

和铭远☎️- 44 分

傍晚收到巍巍闪送的清炖牛肋条以及 昆仑煮雪的香水和身体乳（爱❤️她）

还有可爱的卡片

发朋友圈，希望三年内我们都能梦想成真。

看意大利电影《我和她》，意大利影片，风格却很法国。女主角之一是《绝美之城》的女主角，里面的猫咪很可爱。

睡前解锁复健新动作 - 滑墙

一点反思：

1. 午饭后的时间利用率很低
2. 复健的强度不够
3. 下午 4 点到晚上 8 点之间这四个小时容易吃零食

改进方案：

1. 午饭后读书晒太阳半小时/如果有太阳，然后冥想 20 分钟。
2. 复健上午，下午各增加 20 分钟，一天总量达到 80 分钟（不包括步态练习）
3. 重新开始记录饮食：双数日吃肉不吃碳水，单数日吃碳水不吃肉，戒掉零食。下午 4 点和 6 点各吃一个鸡蛋。

每周一是体重日

2021 年 11 月 4 日 星期四

5 点 54 分醒来，天色阴沉

更新到 mac OS Monterey

设定每日新媒体闹钟

水井边上

> 北漂，都是逃离父权专制的主动选择。

李泽厚 1996 年访谈：

> 人要返回真正的人，除了必须摆脱机器统治的异化，还要摆脱被动物欲望所异化，这两者是相通互补的。人因为服从于机器，常常变成了机器的一部分，工作和生活都非常紧张，单调而乏味，因此，一到工作之余就极端渴求作为生物种类的生理本能的满足，陷入动物性的情欲疯狂之中，机器人就变成动物人。这样人实际上成了一半是机器，一半是动物。

接近 11 点的时候觉得特别冷，于是就吃了一堆东西。

中午也吃得挺多

睡了个深深的午觉

起来复健 20 分钟

然后读《一个勺子》

收到铭远买的燕皮

和巍巍聊了一会儿人心

和赵老师看了一会儿电视

假设了一个命题：假如爸爸很有钱，但是脾气比现在还坏，你会跑吗?

我问赵老师的问题，也是我问自己的问题。

自由，我要自由。我要努力打造我和妈妈的自由。

2021 年 11 月 5 日 星期五 复健日

昨天的睡眠断断续续，看来下午四点之后真的是不能喝三顿半 4 号。

先是 零点醒来一次，然后是 2 点 15 醒来一次，

2 点醒来再也睡不着，拧开灯，听潘乱等聊今日头条架构调整

早读分享到朋友圈，一位小朋友来感谢分享。

多分享有用的东西，能产生复利

报名 coursera 上多伦多大学的心理学入门课程，186 元人民币可以拿到一个证书。

有事儿干了。

复健了一会儿，尝试在床头滑墙，还真是酸爽。

今天要询问曹老师后面的安排。

吃两个煮鸡蛋，小美煮蛋很到位。

给铭远订正本原的面包还有牛肉三明治。

赵老师接外卖的时候把外卖员误认为小左，好吧，赵老师还是个少女。

铭远在会上，我自己打车去复健，感觉像个正常人了

复健一半，铭远赶过来

> 学会了跪在垫子上，滑墙。刺激肌肉，做完感觉股四非常有力。蹬自行车10分钟，功率一度达到60

下一阶段的当务之急是减重减重减重开角度开角度开角度肌力怕疼不行啊不行

一起去颐堤港吃九割炸猪排

然后去华联买东西

回家一起包肉燕

新技能 get

2021 年 11 月 6 日 星期六

观影：

《狗心》

布尔加科夫

《大师和玛格丽特》 魔幻主义开山作

> 回到了写作的布尔加科夫，没有了出版，没有了读者，没有了评论，与此同时他也没有了虚荣，没有了毫无意义的期待。他获得了宁静，获得了真正意义上的写作。他用不着去和自己的盛名斗争；用不着一方面和报纸、杂志夸夸其谈，另一方面独自一人时又要反省自己的言行。最重要的是，他不需要迫使自己从世俗的荣耀里脱身而出，从而使自己回到写作，因为他没有机会离开写作了，他将自己的人生掌握在叙述的虚构里，他已经消失在自己的写作之中，而且无影无踪，就像博尔赫斯写到佩德罗·达米安生命消失时的比喻，“仿佛水消失在水中”。 - 余华为《大师和玛格丽特》作序

给巍巍闪送肉燕，小饭盒以及两本书

《快食慢爱》、《饮食男女》。

学习 coursera 课程

杜通话 15 分钟 - 酒文化书籍大宅

中午吃昨天剩下来的鱼香肉丝以及牛肉萝卜汤

3 点左右钱悦带多多来玩耍

一起喝茶吃冬枣和蛋黄酥

多多小朋友好可爱

中途发现厨房洗碗槽漏水

找物业师傅来修理，结果师傅的腿脚貌似比我还不好。

打发走师傅，叫来晋师傅，分分钟修好，换阀门，帮忙修好窗户，150 元。

帮钱悦和多多叫车回家。

晚上看维克多崔的纪录片《盛夏》，铭远开完会领小朋友们去吃南门涮肉。

好电影：

《盛夏》

《我们都无法成为大人》

《Finch》

《绝杀慕尼黑》

北京下起了第一场雪，好美，绵绵。

沉沉睡去。

2021 年 11 月 7 日 星期日 立冬

一早起来，窗外仍然飞雪，给肘子拍照。

确定中午的菜单～～～

小左说要过来一起吃饺子，好的。

读《大师和玛格丽特》

小左中午过来

一起做饭，边做饭边聊他的孩子和前妻

酱鸭子，饺子，拌三丝。

吃完饭在书房继续聊天

聊到他同事室友的没有用过的避孕套

一起看《香水》，真是一部迷人的电影。

格雷诺耶最终在追寻什么呢?

他掌握了一种利器，自己也无法为这种利器所伤害，但是，这一切都不重要了，不重要。

他最后什么也不想要了。

下午 5点一起吃下午茶，三顿半的奶茶还是挺厉害的。

送小左三顿半的杯子，🍄小玩偶给赵老师。

下午四点之后不能喝奶茶或者咖啡哦

铭远通话-110 分钟

第 45 周

2021 年 11 月 8 日 星期一

在 B 站看到一个大空头的解说，重新对这部电影感兴趣。

之后的学习阅读优先顺序：

> psychology/economics/finance/history/literature/education/language

午饭吃巍巍送的和菜头米线，好东西啊。

午饭后在床上躺了一会儿，起来继续看《大师和玛格丽特》

不知道为啥看不进去

大姨妈来了🩸

怪不得

复健 - 掰腿进度非常慢

沮丧

去赵老师屋里跟她聊天

然后回床上刷视频，睡着了6:45-7:32

美剧

《Dopesick》

台剧

《逆局》

日剧

《最爱》

你的资产，如果关键时刻不具有流动性，那么你就会守着很多瓶水而渴死。

像康斯坦丁

2021 年 11 月 9 日 星期二

先从 zlibrary 下载了 10 本书开始一天，哈哈。

一个令人着迷的女作家 Patricia Highsmith

It was the smokes that did her in. She died in 1995, at 74, of lung cancer and anemia.

一个想学英语但实际上无法 afford me 的法务。（要仔细想一想自己的定价体系）

《被讨厌的勇气》

之所以感觉孤独并不是因为只有你自己一个人，感觉自己被周围的他人、社会和共同体所疏远才会孤独。我们要想体会孤独也需要有他人的存在。也就是说，人只有在社会关系中才会成为“个人”。

归因错误

为什么不喜欢和爸爸说话？因为爸爸取胜模式也会把我带到沟里，引出最糟糕的我。

易怒的人并不是性情急躁，而是不了解发怒以外的有效交流工具。所以才会说“不由得发火”之类的话。这其实是在借助发怒来进行交流。

中午做了牛排，感觉技艺又向上了一步。

下午铭远来访，一起到楼下散步了一会儿，上东 39 号女主人的裙子好好看呀。

回到家，聊天吃栗子。

清华办公室要清退了，告诉震帮忙取回东西。

看一部 Paul Verhoeven 的电影《圣母》，据说改编自真人真事。

骗人一定要骗到自己也信的地步啊。

2021 年 11 月 10 日 星期三

解锁了一个复健的姿势，貌似能把腿压下去，一点点来，戴着护膝做完，感觉膝盖灵活很多。

少量多次比较适合我，一次 20 分钟，每三个小时一次，更适合我。

大姨妈量貌似多了一些，可能和用了当红膏有关系。

中午做牛排和西兰花，吃完饭狠狠地睡了个午觉。

醒来之后继续读《被讨厌的勇气》，

日本人的书真的是化繁为简，可读性强。

铭远落地，去丽水。

傍晚天边有朵云，有颗星。

摸瓜：

马雁《读书与跌宕自喜》

马骅

都是等不及老去的诗人。

都是文字的信徒和理想的囚徒。

睡着了，接近 12 点醒来，和木木通话 40 分钟。

1 点 45 才又入睡，伤腿的不舒服和大姨妈影响了一点点睡眠质量。

补三顿半尾款。

2021 年 11 月 11 日 星期四

5 点被拉进一个什么心灵自由邪群，不知所云的聊天。

读马雁《读书与跌宕自喜》

> 我这人有习惯，能换钱的文章要认真写，不换钱的坚决不认真写，想怎么写就怎么写，反正谁看都不给钱。就是故意要乱写。钱么，很要紧的，我为五斗米折腰，四斗半可不折。

> 且不论是日常生活、革命时期还是私密的性爱空间，都离不了柴米油盐、一日三餐。倘若有一天，菜市要从我的生活里消失，岂不是日子没法过、革命没法搞、恋爱都没得谈了。

“我想住近菜场，我是居家主义者，我要过物质生活。”

钱悦的公公过世了。（悲伤又松了一口气）

写一篇关于《东京贵族女子》的文章，编辑，晚上发。

复健两次。

睡了一个午晚觉。

I spend half the morning thinking about your phone call, and when we were up all night talking. How I felt the effect of your words on my heart. I lie in bed and I think of you. I know you come with baggage, but so do I. I know you're scared because of how others treated you. But as the sun rises and sets, I'm falling in love with all the things you do.

明天 Anais Ninn

2021 年 11 月 12 日 星期五

今天是不想去复健的一天。

和子潇通话 30 分钟。

继续读马雁的书，的确很有灵气。

虚虚实实。

> 一个甲子一个甲子滴虚报年龄。
>
> 你多大，比你多一个甲子。
>
> 驻颜有术也要有社会责任感。

今天偷懒一次，不想去复健。（更多可能是因为北京疫情重起的缘故）

中午吃火锅🍲

铭远买肉 我买菜 开开心心

吃完饭他洗碗我在旁边聊天

疫情严重了，冯薇被隔离了，赶紧问她猫咪的处理方式，学到了。

告诉巍巍和姐夫要做好预案，

暂时不接待任何访客了，复健也再观望观望。

峰来电话，说一些希望。

看电影《印度支那》，爱情加战争，的确美得荡气回肠，不管它政治有多不正确。

沉沉睡去。

2021 年 11 月 13 日 星期六

重新启动了头条号

用《夜无虚席》为引子，下载今天的十本书。

Indochine

战争背景下的爱情，永远比和平时期的爱情更好看，因为人们都是偏爱宏大叙事的，都是更喜欢别人的悲剧，尤其是爱情悲剧的。不过 48 岁的凯瑟琳德纳芙和 28 岁的文森特·佩雷斯站在一起，真是好看啊，好看到你很可能就忽略了政治正确了。《英国病人》里的凯瑟琳和艾马殊之间也有这样神奇的立场扭曲张力。

中午忽然想吃点面食，点日出拉面。

午睡一会儿

郭爽发来妈妈的简历，想让我牵线俞敏洪，个人觉得不靠谱，想想如何抵挡。

发现一个宝藏 up 主：线人频道。

够强壮，我喜欢强壮且有肌肉的男人，如果他又拥有少年般的手腕和漂亮的手，那就太好了。（老韩岂不是符合这一切）

我想变成一个细腰大屁股女人（一定会，记得世界上最昂贵的衣服）。

这段时间读得一般，写得也一般，学法语的热情倒是因为 doulingo 高了起来。

掰腿不能急，一点一点来吧。

和醒醒通话，她和麦克分手，要去有赞。

2021 年 11 月 14 日 星期日

一早起来继续看宝藏 up 主，哥们儿的话听多了也上头，耳朵长得一般。

还信用卡以及房贷。

没有发早读，铭远借机来问，哈哈，早读这个环节这么受人喜爱吗?

铭远在和制片对账，帅丰这一单惨不忍睹。

那么，问题来了，总是有意无意和我提起的意思是?

嫂子给老妈买保暖围脖，昨夜因为头疼吐了七次，在医院输液，准备检查。

乐观已经搬到了出租屋，一切安排妥当。

看剧

《黄石》S401 封神了，好看。

继续刷 B 站，发现一个宝藏 up 主，在中国生活了十三年，芳草地小学，中文说得非常好，现在在英国吃播。

发现自己一直搞错了周数，哈哈。

想点外卖，但是忍住了，哈哈，这个月，晚上不能点一次外卖哦～～～

第 46 周

11 月 15 日 星期一

今天按照新的规划，开始新的一天。

上午读完了

Dark Horse：Achieving Success through the Pursuit of Fulfillment

老外写的这一类书，其实感觉一张纸就能说清楚，愣是拖出一本书，不值得。

下回这样的书直接读王川的评论再上网找书评就好

中午做牛丸魔芋青菜🥬羹

午后接着读，想写点什么，但是总觉得不是发自内心 写不出

只好捡起 11 月 5 日的旧文接着写

一边写一边看木木他们队比赛，轻松赢。

巍巍出院啦，给她闪送咖啡。

午睡一个小时

复健两次，腿的角度真是疼啊

下午看《大师和玛格丽特》

和木木视频 40 分钟。

编辑文章，下载黄石第四季第三集

看剧。

波澜不惊的一天。

11 月 16 日 星期二

读完《大师和玛格丽特》，撒旦舞会那一章很是惊艳啊。

整理一些有关大师和玛格丽特的背景资料。

收到巍巍的闪送，黑松露，腰果，酱牛肉，山药牛尾汤。

太好吃了，big 情谊。

明年一月的时候请巍巍吃大餐（帝王蟹）

下午晃来晃去，到底干了些啥?

继续复健。

读得不够

看得不够

写得不够

反思得不够

加油哦，乐乐

看美剧《继承》

沉沉睡去

11 月 17 日 星期三

一大早起来炒个蛋，加黑松露。

铁锤被清香的味道吸引，跟着一路到书房。

Youtube 上，wework 创始人的辩解，

Will Smith 的减肥真人秀

https://youtu.be/-9WDEFtSU_M

这个纪录片很好看，受启发写了一篇关于 pleaser 的文章。

约下周三复健，

睡一个沉沉的午觉。

梁文道对话陈丹青

中国大陆台湾香港日本韩国中华文化的变迁

https://youtu.be/o_1_9BfL0sU

> 49 年-66 年 前 17 年 民国教育一直延续了下来
>
> 木心是没有老朋友，只有新朋友的人。

> 美国人拍外星人都要来殖民地球
> 日本人拍外星人都要来毁灭东京的
> 韩国人拍外星人就是要来拐走你们的女人的㊙

发了一张梁文道和陈丹青聊天的图在朋友圈，

一个小人忽然跳出来说我是美分，

删除，

记住，朋友圈没朋友。

谈吃，感情，宠物，卖惨最好。

《梁遇春散文：泪与笑》

王路在隐身也是宝藏公众号

钱悦公公的弟弟也过世了，真是奇怪的一年啊，快过去吧

铁锤很腻，还妄图钻在床底下不出来，喂一个妙鲜包搞定。

《沉住气.吃硬饭》

要相信，别人为你所做的一切，都是为了他自己。这样就不会轻易被人感动，也不会轻易对人失望。我接受你的关心，是对你的恩赐，赐给你爱别人的机会，我拒绝你的关心，是对你的呵护，让你免于陷入情感的执着。

同时，要相信，自己为别人所做的一切，也都是为了自己。我去关怀人，是恳求他给我学习爱的机会；我去帮助人，是请他给我积攒福德的机会。这样就不会对外物抱有期待，也不会对生活失望。

2021 年 11 月 18 日 星期四

体重：78.5kg

49 天里增长了 2.9kg 的纯脂肪，我真行，开始记减肥日记哦

明年受伤一周年纪念日的时候，我要到 48.5kg

和赵老师下楼🚶‍♀️

赵老师在新鑫超市买豆腐和蒜肠

发现一部宝藏影片《路易斯韦恩的激情人生》

进而找到书

Louis Wain's Cat

《如果人生都是猫》

进而追到村上春树的

《漩涡猫的找法》

中午吃了赵老师做的酱南瓜

午睡，边听一个 up 主的《三体》解说。

和铭远讨论明天吃什么：肉骨茶，炒西兰花，烧黄鱼，米饭。

踏踏实实，忽然想起《长恨歌》里程先生和王琦瑶的那段岁月。

成瘾剂量 08

三体解说真不错

点了一顿夜宵

2021 年 11 月 19 日 星期五

The real reason for marriage

https://youtu.be/Rc_NNjV0s1o

《只要一只行李箱就能过生活》一篇文章就可以解决的

继续有一搭没一搭地读村上

小左的资源

来，给乐乐老师推荐一个终极网站

https://forum.mobilism.org/

ebook, audibook, magazine, 通通一网打尽

听梁文道的节目

> 道德里最重要的是判断力

摸瓜：

焦元溥，肖邦入门。

该做什么做什么不要多想

All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten

铭远堵在路上

峰来送水

《第一人称单数》

《终究悲哀的外国语》

在微信读书里创建一个村上春树短篇书单

下午三点左右，铭远终于到达，开始做肉骨茶。

我在旁边帮忙。

送铭远一桶咖啡，给他一个专用杯子。

9 点出发，10 点半到达，差距有多大，1 个半小时。

巍巍赶来说荒城揪大龙的脖领子

2021 年 11 月 20 日 星期六

《象厂喜剧》

《穿紫色裙子的女人》

The Morning Show 更新到第十集

一早起来左腿有点肿，不是很舒服，昨晚也睡得一般。

1907年 美国银行挤兑危机

1901年 俄罗斯铁路泡沫

2000年 美国互联网泡沫

1884年， 美国铁路退潮、经济萧条

1997年， 亚洲金融危机

1857年，美国铁路潮、信用膨胀泡沫

1992年，美国产能过剩信用风险增加

1837年， 美国信用超发、黄金挤兑

1987年， 美国加息、美股暴跌

1819年 美国土地、棉花泡沫

1974年 美国石油危机

1797年 英国黄金流失危机

1937年， 美国财政减少、全面通缩

1637年， 荷兰郁金香泡沫

1929年， 美国大萧条

上午 10 点就开始瞌睡了，可能是天气的缘故吧。

中午吃肉骨茶，不幸又要了零食。

吃完午饭赶紧上床看《地狱公使》，看了一会儿就睡着了。

起来不是很舒服，继续看书。

傍晚铭远开完会，逃来聊天。

沉沉睡去

2021 年 11 月 21 日 星期日

早上读个公号，发现一张似曾相识的照片，下面的文字也眼熟，一搜，发现是《布达佩斯往事》，我去年 2 月就“读”过，可是怎么一点印象也没有呢。查了一下读书笔记，居然没找到，仔细一回忆，哦～～～原来当初是听书听的。

结论：理想国译丛的书不能“听”，得用“读”的。

听书的好处是节省眼睛，可以同时干别的事情，

坏处也很明显，留不下什么痕迹，很难听到精彩处听下去记笔记，因为大多数听书者用的都是没有感情色彩的 AI 语音，节奏乱了。

要是想除了读书笔记再留下点什么，还得写。

Focus less on consuming as much information as possible and more on cultivating the deepest possible understanding of the ideas that resonate with you most.Writing is the simplest way to do

that because it forces deep understanding.Writing is spaced repetition for the mind.

《布达佩斯往事》是本好书，同时可以配合食用《耳语者：斯大林时代苏联的私人生活》，电影可以配合看一下《窃听风暴》，经典文本就读读索尔仁尼琴。

听梁文道：

两个作家

张忌《南货铺》-成熟

周侃《侦探小说家的未来之书》- 仍在探索

电影

King Richard

门口来了个不速之客，结果是走错门，十月冬月腊月正月要防劫夺。

掰腿，很疼，寸进。

看了内蒙古队和江苏队比赛，很激烈，好看。

李月汝好拼，喜欢这个小姑娘。

第 47 周

社交：小雪吃饺子，周三复健，周四可能吃蟹，周六小左来。（达成）

学习任务：法语/心理学任务（法语达成/心理学没有）

掰腿任务：冲击 110 度（到达了 120 度，哈哈哈）

体重目标：减 1kg（没有达成，还重了 0.2kg）

2021 年 11 月 22 日 星期一

体重：还是78.5kg，没涨没跌。

5 点半就醒来，左腿 75 分吧，

醒不来～～～～

需要很长的时间让身体醒过来，需要按摩和舒缓的音乐让脑子和身体醒过来。

早餐的时候想给赵老师做香蕉吐司，但是，失败了。

不过碰巧也挺好吃的。

早读。

背景是梁文道和李厚辰去万圣书园。

看了一下铭远发给我的纪录片，毫无头绪，毫无头绪。

有一搭无一搭地写一篇关于猫咪的随笔。

小雪节气，中午吃饺子。

12:58 到 14:30，睡一小觉。

但是清醒足足花了我 1 个小时。

读《山茶文具店》，

Gris Nuage - 分手信要用 Gris Nuage 来写 - 也是个不错的选题。

2021 年 11 月 23 日

开始 8/16 间歇性断食

8 个小时吃东西 - 16 个小时只喝水/茶/咖啡

上午开始写一篇关于 Richard Williams 的文章

中午再次煎出完美的牛排🥩

又是一个很好的午觉

下午 4:44 分 成功截获一次负面情绪

读《山茶文具店》续篇 - 《闪闪发光的人生》

发现个有趣的事情 山茶花文具店的续篇 国内翻译为 闪闪发光的人生 台湾版本翻译成 闪亮亮共和国

掰腿掰腿掰腿 边掰腿边看《年轻气盛》

轻阅读继续读《蜗牛食堂》

夜行高速🚌

我、米糠坛子以及篮子🧺

情绪当然会有，就是个比例问题。

1:9 2:8 还是 7:3

不要被淹没

情绪之所以是情绪，就是来的快，走得急，

海浪袭来的时候，躺平就好，漂浮在海面上。

铁锤体重七天增加 0.1kg

2021 年 11 月 24 日 星期三

体重：78.3kg -0.2kg

和子潇通话

铭远赶来，做黄花鱼，蒜苔炒肉，北非蛋，味增汤。

吃完饭我们去复健

曹老师把我掰到了 120 度，几次真地疼得咬牙。

新动作

训练

按摩髌骨 大腿前侧肌肉，膝盖周围

屈膝活动度 10分钟 每天3次

伸膝丁字步，随时做

推墙蹬膝伸直 1分钟3次

前后跨步身体直立 5分钟

屈膝屈髋踩台阶。

走的多很好，每走一步尽量稳。累了疼了就休息

回家，给铭远做腰果奶。

然后一起躺在床上看《斯宾塞》，简直就是斯图尔特的个人怼脸特写秀啊。

铭远接工作电话：

其间我转过身去，他可能以为我不耐烦了，就用手摸我的背。

打完电话，伸进被子摸摸我的太阳神经丛。

有一个从背后的熊抱，没有不适应的感觉，温暖而干燥。

我的身体并没有抗拒他，

他的手，如少年。

他的脚腕，应该也是。

久违的男人的温暖而干燥的拥抱，即使是老韩，也未曾这般。

他继续去开会，感觉水一点点贮满我的心。

想要赶紧记录下来此时的心情，不是爱情，不是激情，不是💓不是❤️‍🔥不是

但又都是。

我想再看一遍《荒地之恋》。

2021 年 11 月 25 日 星期四 感恩节

凌晨三点醒来，后来又昏昏睡去。

结果再一睁眼，是 7 点半了。

洗漱。

发现书房还是有被赵老师翻过的痕迹，心里莫名烦躁，大概唤起了小时候一直被管死的记忆吧。

直接和赵老师说了，希望她理解，毕竟，界线是我能够和她住在一起的基石。

必须有界线感

开始写小红书的文章，以后以小红书为基调，选择性发公众号。

准备中午饭的食材

和铭远通话

海尔的文案创意

提出**最初的一小时**概念

替代**最后的一公里**

中午熊和 miao 过来，

螃蟹海鲜一锅出，南瓜派，我做了无花果芝麻菜沙拉，

大家吃的很开心。

吃完后转移到书房，讨论了一下志天的事儿，

大家交换了一下各自的信息，

哎，小曲冰啊，小喵喵啊，小熊啊，

三年后，大家会在哪里做什么呢?

熊回去接娃，我和 miao 继续聊天，

各种艳遇，

然后一起上床看 Indochine

中途 miao 饿了，起床炒松露蛋，

看完电影，miao 回家。

好久没有过的甜蜜倦怠感，

可能是动用了比较多的能量吧。

和铭远通话：

讲起他近期的不如意，

讲起他以前的抑郁症，

鼓励他，

人生嘛，就是一直要向好的方向奔跑啊。

沉沉睡去。

2021 年 11 月 26 日 星期五

和子潇通话

问起什么时候开始上阅读

确定无人生还的版本

午餐：

空气炸锅鸡翅和空气炸锅平菇

哈哈

炸鸡翅超级成功

炸平菇完全失败

饭后在床上躺了一会儿

啥也没干

晚上看了一部电影，

创意还可以，

但是拍得不好

《末日哲学家》

帮铭远盯一眼文案

沉沉睡去

2021 年 11 月 27 日 星期六

I have a plan

a very good plan

心安啦

小左来

一起吃火锅

观察了几个点：

不会先照顾别人

说话不中听

一起看电影

《电话》

母女互相拯救的环节着实感人

我和妈妈又何尝不是互相拯救

没有任何亮点的一天

2021 年 11 月 28 日 星期日

从今天开始逐渐断舍离一年

*体重

*书籍

*文具

*衣服

*用具

多抓鱼卖书

再住一年搬家的时候 我要在最佳状态

要是你的自由建立在别人的不自由上

那也不是什么真正的自由

又看了一遍

《面包汤猫咪好天气》

老奶奶看到新生儿开怀一笑那一幕真好

中午吃墨鱼丸蔬菜魔芋面～～～

睡一大觉

下午起来不知道在干啥

多抓鱼上门收书

看《职场阴谋》

2021 年 11 月 29 日 星期一

Life is short, break the rules. Forgive quickly, kiss slowly. Love truly. Laugh uncontrollably and never regret anything that makes you smile.”

胡续冬《去他的巴西》

无论其他部分多粗糙，你的眼睛得是亮的。

forro 扶火

rolo

guarana

acai berry

铭远济南一日还～～～

和老韩通话 58 分钟

> 和他讲未来大概的计划
> 他告诉我现在小区的利弊：我听起来都是利，唯一的是我需要学会开车

和木通话 30 分钟

> 越来越无趣了

和铭远通话 82 分钟

> 显然，我让他高兴起来了

真是个各种通话的日子呢～

台剧：华灯初上 不错

12 点偷偷滴到厨房给自己下了一碗面，

风卷残云倒进胃袋

满足啊

一年偷吃一次，哈哈

今年的最后一次

2021 年 11 月 30 日 星期二

11 月的最后一天

巍巍要来做饭，好开心啊❤️❤️❤️❤️❤️

如果真的好

一滴入魂

一口足矣

一件就够了

一人为伴度余生

好开心❤️❤️❤️❤️❤️

世界上最昂贵的衣服是好身体

世界上最贵重的珠宝是谈吐

给巍巍橄榄油 蜂蜜 还有古点的大面包们

铭远开完会过来

一起看《兰心大剧院》

> 不考虑书在剧情里的设定究竟是真是假，至少题词所在的内衬页一出现就已经穿帮了……不说所有学过德语的人都知道，至少读过里尔克德文版的人应该都见过Insel Verlag（岛屿出版社）这个著名的logo……出版社是1901年才成立的，说尼采持有过都已经不可能了（尼采卒于1900年），还说是《维特》的初版就太过分了……这个差别已经接近拿着人民文学版的排印本《红楼梦》，硬说是曹雪芹时代的抄本了……

《高草丛中》

史蒂芬金还是悬疑和人性的高手啊

沉沉睡去

005-2021（48-52周）

第 48 周

2021 年 11 月 29 日 星期一

Life is short, break the rules. Forgive quickly, kiss slowly. Love truly. Laugh uncontrollably and never regret anything that makes you smile.”

胡续冬《去他的巴西》

无论其他部分多粗糙，你的眼睛得是亮的。

forro 扶火

rolo

guarana

acai berry

铭远济南一日还～～～

和老韩通话 58 分钟

> 和他讲未来大概的计划
> 他告诉我现在小区的利弊：我听起来都是利，唯一的是我需要学会开车

和木通话 30 分钟

> 越来越无趣了

和铭远通话 82 分钟

> 显然，我让他高兴起来了

真是个各种通话的日子呢～

台剧：华灯初上 不错

12 点偷偷滴到厨房给自己下了一碗面，

风卷残云倒进胃袋

满足啊

一年偷吃一次，哈哈

今年的最后一次

2021 年 11 月 30 日 星期二

11 月的最后一天

巍巍要来做饭，好开心啊❤️❤️❤️❤️❤️

如果真的好

一滴入魂

一口足矣

一件就够了

一人为伴度余生

好开心❤️❤️❤️❤️❤️

世界上最昂贵的衣服是好身体

世界上最贵重的珠宝是谈吐

给巍巍橄榄油 蜂蜜 还有古点的大面包们

铭远开完会过来

一起看《兰心大剧院》

> 不考虑书在剧情里的设定究竟是真是假，至少题词所在的内衬页一出现就已经穿帮了……不说所有学过德语的人都知道，至少读过里尔克德文版的人应该都见过Insel Verlag（岛屿出版社）这个著名的logo……出版社是1901年才成立的，说尼采持有过都已经不可能了（尼采卒于1900年），还说是《维特》的初版就太过分了……这个差别已经接近拿着人民文学版的排印本《红楼梦》，硬说是曹雪芹时代的抄本了……

《高草从中》

史蒂芬金还是悬疑和人性的高手啊

沉沉睡去

> Uncertainty is like a drug. It quickens the blood, wears on the nerves. Slowly it dawned on me this was one of those loose and easy things. - Suan Minot

2021 年 12 月 1 日 星期三

起床，整理 11 月时间笔记。

读书时间创了新高，208 小时。

和赵老师下楼散步，脱拐，戴护膝。

在新鑫超市买了纳豆，

在 Smart+超市看猫咪，给赵老师买小零食。

焖米饭，用纳豆拌饭吃，好吃呀～

1 点 30 分，老韩来访。

蹑手蹑脚进卧室，在床上拥吻。

可是，可是，小可爱居然硬了又软了，真是个认床的男人啊。

试着尝了一下，没有完全勃起的状态下就大得惊人，

如果 100%，那是根本不可能，

他很喜欢。

穿衣下楼 CC 喝咖啡聊天，

聊到他最近遇到的糟心事儿，

聊到他可能要做的事儿，

聊了一下种族民族问题。

老韩终究还是个善良的人

上楼取气垫床，和赵老师打招呼，开车回家。

我继续看《华灯初上》以及下载书籍，

一天能下 999 本 so toxic。

意外遇到一个之前完全不知道的人 Joseph Campbell

Joseph Campell was an American professor of literature at Sarah Lawrence College who worked in comparative mythology and comparative religion.

> 随着大萧条的到来，坎贝尔花了五年时间（1929-1934），住在纽约伍德斯托克的一个租来的棚屋里。在那里，他一边思考自己下一步的人生道路，一边从事密集而严格的独立研究。他后来说，他 "将一天分为四个三小时的时段，其中三个三小时的时段我都在阅读，而其中一个时段是免费的......。我每天会完成九个小时的纯粹的阅读。这种情况连续进行了五年。

开始读《午夜降临前抵达》

2021 年 12 月 2 日 星期四

继续读《午夜降临前抵达》

读游记的一个好办法是边读边在 Google earth 上搜寻

有非常好的临场感

然后再拓展到文中提到的古迹以及艺术品

比如埃贡席勒的《沃利肖像》

重新下载了 Chrome 浏览器，果然还是 Chrome 和 Google earth 比较搭

边做咖喱边听书，

因为程序错了，偶然做出了小新的咖喱🍛

睡午觉

醒过来躺在床上浪费了 1 个小时，

然后开始看《夜晚的潜水艇》。

陈春成比较能写，尤其是第一篇夜晚的潜水艇，有感触。

希望能看到他更多的文本。

询问曹老师能不能骑卧式自行车，他说没问题。

又偷吃了一些花生和瓜子，看小片片说大片解读《逆局》。

虽然烂尾，但是前几集还行。

北京又出现一例阳性，真是没完没了。

沉沉睡去。

膝关节手术整整 100 天，算是初步恢复了。

下个 100 的目标就是：

体重-10kg

角度 全角自如

肌肉力量 恢复 75%

2021 年 12 月 3 日 星期五

起床，三下五除二传统早饭，洗澡，坐下来，

下载书籍：

章怡和的书

大电脑不知为何无法登陆 Twitter

自己的 vpn 还可以

电影

> Nitram（很克制的一部影片）

跟 Patrick 取消周六之约

巍巍闪送韩国炒菜锅、白茶、普洱、番鸭松茸汤、粉丝、今年的新岩茶。

爱她。

还有磅蛋糕和脆片。

曹焕问 Classin 退费的事情～

重新追美剧《心理神探》第一季

大卫芬奇的电影和电视剧都透着一种暗黑本质，不是每个人都看得下去的。

铭远忙完一天的工作，独自开车出去吃了炸猪排，

遥遥给我点了一份，嗝～～～～

沉沉睡去（明晚务必空腹而眠）（算是吧，但是还是吃了零食）

2021 年 12 月 4 日 星期六 -001

大晴无风

早起发现走廊雪花飘飘，两猫互挠～中概皆绿

点传统早餐，小哥将豆浆弄洒了，不需要他赔，都不容易。

阿姨来，嘱咐阿姨给加湿器加水，添猫砂，胡须星球的猫砂很不错，价格也合理，持续购入。

送铁锅铁铲给阿姨。

看《失落的卫星》（我对刘子超还是不死心啊）(像是 sociopath 写出的游记）

伤后第一次去健身房蹬自行车 30 分钟



2021年12月4日 手术后第一次进健身房

摸瓜：

> 电影 苏莱曼山/托洛茨基被流放的经过/瓦罕山谷

在印象笔记里整理读书笔记

背景电影：《妖猫传》

发现一个美国教授作家 Cal Newport

https://www.calnewport.com/

西班牙电影《黑暗面》，好看，🌟🪐，推荐给赵老师。

《乌海》

看 B 站关于《大时代》的解说

2021 年 12 月 5 日 星期日

One fine day

知道今天要吃手抓饭，十分开心

等待铭远的时候，下楼散步，在 cc 小坐

喝咖啡，久违的冬日暖阳

铭远带着肉从远处走来，

又买了一些配料，

回到家里一起做饭，

做饭 2 个半小时

吃饭 1 个半小时

长长的周末午餐

午餐一直延续到下午 5 点

之后喝普洱茶

躺在床上一起看《土拨鼠之日》

只有爱才能改变一切

他摸我的手的时候，我能感到他燃烧的欲望。

有点怕

赶紧让他回去

不想在低谷处对温柔妥协

不可重蹈覆辙

不行🙅‍♂️

沉沉睡去

49 周

2021 年 12 月 6 日 星期一

子潇的小说课终于恢复了

授课工具方面折腾了半天

最终选定飞书

girls and panzer

下一本书锁定

Thiaoouba Prophecy

中午吃昨天剩下的菜

炒了碗豆尖儿，可惜有点老，下次要摘一下。

没有睡午觉，只是在床上躺了一会儿。

点了古点的雪山巧克力吐司

法芙娜的可可粉货真价实

敲定两个约会：

周四熊和 miao 来

周二李杰约咖啡（因为腿不舒服 改天）

忽然想再看看《第一炉香》

掰腿

沉沉睡去

2021 年 12 月 7 日 星期二 大雪

燕麦牛奶爆出来，变成燕麦是燕麦，牛奶是牛奶，看来下回得用雪平锅煮一煮。

读公号文章，摸瓜：

顾颉刚先生

宋云彬先生

然后莫名其妙发现自己在 facebook 上和章怡和先生是好友

那么 今天就应该看

《往事并不如烟》

《中国农民调查》

> 坐销岁月于幽忧困菀之下
>
> 淡生涯一味谁参透?

下楼散步，顺便去 CC 喝一杯咖啡：

> 两个上东妈妈互相吹捧孩子又暗自攀比，
>
> 一个遛狗的姐姐和店员小妹儿打听东打听西，又说自己资源多牛掰不用可惜。
>
> 抬头在咖啡馆书架上看到罗织经，

嗯，好的。

不小心撕破了羽绒服，贴个防水的多啦 A 梦好啦～～～

接着看章的一个中篇《刘氏女》

电影《在西伯利亚森林中》

喜欢一种摸瓜式阅读，看一部电影，觉得喜欢，就会去看一看原著，有英文的就看原版，如果是其他语言就去找个更好的译本，如果觉得特别需要读原版，就想去学那门语言。

比如看了电影《在西伯利亚森林中》，觉得好就摸瓜到原书 Dans Les Forets de Siberie，果然原书更好，以我现在恢复得有限的法语，摘了书中最后这一段：

“Assez tôt, j’ai compris que je n’allais pas pouvoir faire grand-chose pour changer le monde. Je me suis alors promis de m’installer quelque temps, seul, dans une cabane. Dans les forêts de Sibérie.

J’ai acquis une isba de bois, loin de tout, sur les bords du lac Baïkal.

Là, pendant six mois, à cinq jours de marche du premier village, perdu dans une nature démesurée, j’ai tâché d’être heureux.

Je crois y être parvenu.

Deux chiens, un poêle à bois, une fenêtre ouverte sur un lac suffisent à la vie.

Et si la liberté consistait à posséder le temps ?

Et si le bonheur revenait à disposer de solitude, d’espace et de silence – toutes choses dont manqueront les générations futures ?

Tant qu’il y aura des cabanes au fond des bois, rien ne sera tout à fait perdu.

希望明年我的法语水平足够读完这本书。

同理，《资本论》最好也是看德文原版，完全值得为此去学一下德语。

2021 年 12 月 8 日 星期三 复健日

大姨妈第二天，腹部隐隐作痛。

听梁文道的八分钟忽然想到

性对我来讲的意义是自由，假如不自由，性对我来讲就没有意义。

开始读《顾颉刚日记》

这位老先生从二十岁开始写日记，

一直到去世。

用 margin note 3 读 pdf 太好了。

觉其澈骨聪明，依然追攀不上。

摸瓜：

> 想要看一部纪录片 In the woods might be late
>
> 关于 2019 年诺贝尔文学奖得主 Peter Handke 的纪录片。

铁锤有点软便 晚上给吃益生菌，

观察一下

铭远 11 点左右抵达，一起煮米线，吃午饭，

我点了古点面包，

吃完饭去复健。

复健第十次，有少少进步吧，

但是肌肉力量真的是弱爆了，

必须 regualr 锻炼才行。

来到丽都星巴克喝圣诞杯，

去绿叶子买东西，

出门看到一颗星🌟。

回到家开始炖牛尾，

上床看电影

《小英雄托托》

法式的不顾一切

铭远开车回家，

对了，今天他和我讲起了另一个女朋友的故事。

沉沉睡去，

半夜睁眼，

看到木 0:49 给我打语音。

哎，the timing is wrong，very wrong

2021 年 12 月 9 日 星期四

早上起来煮杏仁奶燕麦粥，古点的南瓜吐司真是精致。

看 *Stoner*

中午熊 miao 过来吃饭，做牛排，牛尾汤，红白碟。

饭后熊先回去，miao 留下看电影。

《极寒复出》我们都喜欢的老男人

《一句顶一万句》

巍巍送来荞麦刀削面，圣诞节灯饰，牛肋条，一大堆需要品尝的面包🍞～～～～～

2021 年 12 月 10 日 星期五

一大早起来还信用卡等，整理财务状况，

降低租金成本是个好办法。

让我再思考思考。

And just like that

勾起很多回忆，岁月一下子来到了此处。

要好好思考一下今后想干嘛。

U 盾密码输入错误🙅‍♂️，需要到柜台更新～～～

邱亮电话求助英语学习

读 *Stoner*

中午简单下荞麦面

下午小左来，到楼下咖啡馆小坐，交流最近发生的事情。

上楼做奶酪盘，

蘸料是灵魂，

🍊也非常好吃。

巍巍闪送梦龙卷

六点左右小左回去看娃，我掰腿。

嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯。

继续读 *Stoner*

沉沉睡去。

2021 年 12 月 11 日 星期六

5 点半就醒来了，刚好睡了 7 个半小时。

做早饭

收拾冰箱

开始用 moleskine 本子记录菜谱

继续读 *Stoner*

> 若干年后，他忽然想起，在那个十二月的夜晚，他们第一次长时间相处的时候，在那一个半小时里，她大概是说完了一生想对他说的话。而他则爱上了她。The beginning of the mediocre tragedy of life.

下楼散步 20 分钟，踩卧式单车 20 分钟。

下午做肉骨茶，给巍巍闪送，还有巧克力雪山面包。

温馨说可以恢复上课了，暂定周二北京时间 11 点 30

铭远通话 1h43 分，有一搭没一搭聊天，买了一把好刀。

和木通话 40 分。

沉沉睡去

2021 年 12 月 12 日 星期日

5 点 30 分醒来

早晨的常规

Stoner 年表

1891 年 出生密苏里中部布恩维尔村附近的一家小农场，距离大学所在地哥伦比亚约有四十英里

1897 年 6 岁时 干农活

1910 年 19 岁 进入密苏里大学读书

1914 年 25 岁 获得文学士学位

1915 年 26 岁 修完文学硕士课程

1915 年夏天 开始攻读博士学位

1918 年 6 月 29 岁 获得博士学位

1918 年 11 月 认识伊迪丝

1918 年 12 月 爱上伊迪丝

1919 年 2 月 结婚

婚后一个月，斯通纳认定自己的婚姻失败了

1920 年夏天，回乡和父母小住

1921 年夏天，获得写书的灵感

1921 年初，开始写书

1921 年春天，伊迪丝宣布她决定要个孩子

1923 年 3 月 女儿格雷斯出生

1924 年初夏 斯隆去世

1924 年七月 劳曼克斯登场

1925 年 32 岁 斯通纳出书，升为助理教授，获得终生教职

1925 年八月 买新房子

1925 年 九月 暖房派对

1927 年夏天 34 岁 父亲去世

1928 年 母亲去世

1929 年春天 卖掉农场

1929 年十月 岳父跳楼

1930 年夏天 开始写新书

1931 年 沃尔克事件

1932 年 遭到排挤

1933 年 42 岁 感到空虚

1934 年 43 岁 和凯瑟琳恋爱

1937 年 夏天 做学问的激情迸发

1941 年 12 月 12 日 女儿奉子成婚

女儿后来开始酗酒

战后几年 感到幸福

1949 年 偶然看到凯瑟琳的书，献辞是

1954 年 63 岁 意识到自己的衰老

1956 年 65 岁 患癌症去世

第五十周

2021 年 12 月 13 日 星期一

奠定了吸血鬼影片审美的老太太Anne Rice 去世了，这周应该重读一下 Interview with the Vampire

Mortal beauty often makes me ache, and mortal grandeur can fill me with that longing I felt so hopelessly in the Mediterranean Sea. But Paris, Paris drew me close to her heart, so I forgot myself entirely. Forgot the damned and questing preternatural thing that doted on mortal skin and mortal clothing. Paris overwhelmed, and lightened and rewarded more richly than any promise.

It was the mother of New Orleans, understand that first; it had given New Orleans its life, its first populace; and it was what New Orleans had for so long tried to be. But New Orleans, though beautiful and desperately alive, was desperately fragile. There was something forever savage and primitive there, something that threatened the exotic and sophisticated life both from within and without. Not an inch of those wooden streets nor a brick of the crowded Spanish houses had not been bought from the fierce wilderness that forever surrounded the city, ready to engulf it. Hurricanes, floods, fevers, the plague-and the damp of the Louisiana climate itself worked tirelessly

on every hewn plank or stone facade, so that New Orleans seemed at all times like a dream in the imagination of her striving populace, a dream held intact at every second by a tenacious, though unconscious, collective will.

But Paris, Paris was a universe whole and entire unto herself, hollowed and fashioned by history; so she seemed in this age of Napoleon III with her towering buildings, her massive cathedrals, her grand boulevards and ancient winding medieval streets-as vast and indestructible as nature itself. All was embraced by her, by her volatile and enchanted populace thronging the galleries, the theaters, the cafes, giving birth over and over to genius and sanctity, philosophy and war, frivolity and the finest art; so it seemed that if all the world outside her were to sink into darkness, what was fine, what was beautiful, what was essential might there still come to its finest flower. Even the majestic trees that graced and sheltered her streets were attuned to her--and the waters of the Seine, contained and beautiful as they wound through her heart; so that the earth on that spot, so shaped by blood and consciousness, had ceased to be the earth and had become Paris.

We were alive again.

南京大屠杀公祭日，一女子却穿和服招摇，纯属生存智慧不够。

给子潇上课

下楼散步

记录时间

进行了两次掰腿

冰敷

晚上睡觉的时候稍微有点疼

摸瓜：

张翎～～～旅加华裔女作家

喜欢wordsmith 这个概念

字匠～～～～

2021 年 12 月 14 日 星期二

备课，给温馨选文章。

和赵老师下楼散步买东西

今天腿稍微有点硬

11:30-12:30 授课 1 小时 - 读 LAtimes 上关于 Just like that 的文章

需要给温馨选一本书 让她能够接住梗。

其实这是个比考试难很多的需求：

接住梗～～～～～

读《交错的彼岸》

Elon Musk 被评为 2021 时代周刊封面人物。

掰腿两次，主动角度 110 度。

同时追几个剧

《谁是凶手》

《小敏家》

喜欢小敏家的圆桌，如果搬到顺义就搞一个。

掰腿的时候，铭远微信聊天，讨论明天的食谱。

他应该是喜欢有一个人能聊天的感觉，

而我，居然都不在乎这个感觉了。

铭铭来问巍巍之前检查费用的事情，告诉她方法，顺便询问情况。

沉沉睡去

2021 年 12 月 15 日 星期三 复健日

最近都是五点多醒来，

喂猫、洗漱、做早饭、吃饭、泛阅读，体重和昨天比无变化，称坏了吗？

还是要严格控制饮食才行。

读到 FT USA 上关于 Epstein 的文章，单词不错，quizlet 应该重启一下。

给哥哥寄出妈妈的身份证。

铭远过来，做黄花鱼和鸡翅，好吃，吃完匆匆去复健。

这次复健没有叫，没有闹，一下子到了 130 度，看来平时一定要多掰，多练，不能懒。

百日计划还有 87 天，严格控制饮食一段时间。

掰完腿和铭远去颐堤港给大龙买圣诞礼物，大乐高，

然后发现 moleskine 已经撤店，换成了东京布歌，这个商场的真正文化氛围越来越小了。

回家和铭远上床看 *French Dispatch*

太喜欢韦斯安德森的风格啦

铭远抚摸我的背，喜欢他的抚摸方式，燕郊的房租好便宜啊，上东的租约还有一年，无论如何 2022 年得学会开车，为搬到顺义做准备。（但是假如 2022 年能有不错的收入，就仍然执行 plan A）

看到 8 点多钟，铭远饿了，一起下厨做法棍🥖、煮豆苗、炒鸡蛋，鲜马苏里拉配蘸料，真是美味之极。

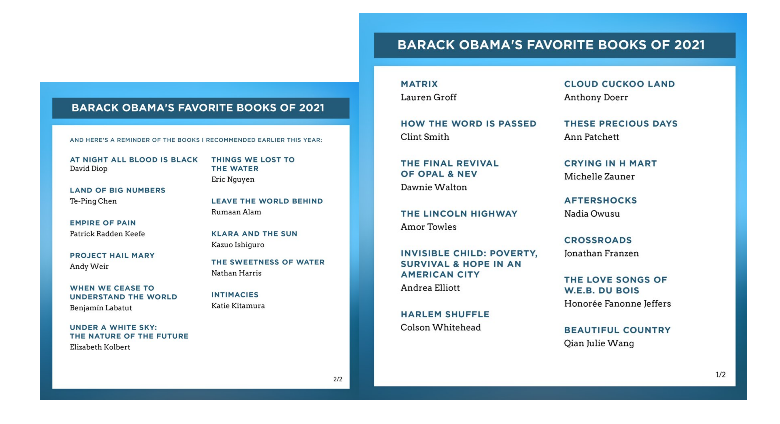
之后看了两个高加索大叔烧烤视频，铭远回家，我沉沉睡去。

（铭远要去浙江拍片子了，下周可能要自己去复健了）

2021 年 12 月 16 日 星期四

一上午得到两个书单，

奥巴马的 2021 书单，



关注了**成长合作社**

一名叫小乐的住在加州的妈妈

做午饭，煎牛排，吃足够多的蔬菜。

睡午觉。

下载 tons of 图书

小左傍晚过来，一起看了《不老奇事》，掰腿，

好奇怪这样的电影有什么上映的必要呢?

好像两部电影的拼接。

给小左讲《隐秘的角落》，哈哈哈，吓他。

小左走以后，铭远来电话，他很想找个人说话，感觉到了。

明天又有好吃的。

沉沉睡去。

2021 年 12 月 17 日 星期五

给子潇上节前的最后一节小说课，布置了一个有趣的作业。

给赵老师的 78 岁生日礼物到了，她很喜欢，还在盒子上写了字。

巍巍说拉黑了孙涛，嗯，前夫嘛，总是要被拉黑几次的。

函函和大龙将踏上他们的国际学校之旅。

> 记下一些写作的灵感：爱不够 症状

铭远带着一大兜菜过来，做包饭，结果刀太锋利，手割破了。

不过包饭真的好吃，我洗碗。

之后一起去工行更新 U 盾。

回来之后一起看电影《佐罗的面具》，我掰腿，疼得呲牙咧嘴。

配合《猎魔人 II》第一集，节奏一般。

冰敷。

他下楼挪车，顺便买柳丁草莓苹果酸奶，做水果捞。

他的手是少年的手，

他的脚腕是少年的脚腕，

他的拥抱是大熊的拥抱，

他说他曾经胖到 270 斤，不敢想象，

我的人类沙盒，

要不要多一个收藏?

不知道。

大概还不到时候。

得知峰上周做了回血血管支架手术，没有告诉我，

我觉得这个事情和我有关，应该告诉我。

王力宏离婚，前妻李靓蕾微博长文揭发，

大概也就是池塘里的波纹，

涟漪几圈也就那样了。

巍巍的事情，离婚前没有解决的问题，离婚后也没有解决。

吃太饱了，得好好控制饮食一阵子，正好铭远要去浙江出差，希望一切都顺利。

2021 年 12 月 18 日 星期六

和巍巍聊会儿天儿，能感觉到昨天情绪波动的影响，如果人需要不断找证据强化自己的信念的话，其实那信念还不坚定，首先有信念，然后周围一切信念化才是最好。不过这世界上甚少有如此坚定的人。

疯狂 download 各种书籍，999 会员还剩 13 天。

下楼散步，周六的阳光上东果然是崽的天下，在新鑫买西兰花一个，肥皂三块。

散步时偶然听到《毛姆写作课》，不错，应该看，而不是听，下午就看起来。

铭远说晚上要过来，有点紧张，不知道下一步怎么走，走到哪儿。

中午吃昨天剩下的包饭，想睡个午觉，但是 fail 了，看了几集《继承之战》第一季，

4 点半喂猫，然后掰腿，主动角度彻底 110 度了，继续加油啊。

铭远六点左右到来，送我一支银质书签，一只鹿，刻着一个 *乐* 字，寓意一路有你，哈，原来是这样，我很开心，回赠他《遥远的救世主》，在扉页上题词：后山人，堂前客，半卷书，说天阔。希望明年的此时，也可以如此平和地互赠礼物🎁。主动拥抱了一下他。💗💗💗



沉沉睡去。

2021 年 12 月 19 日 星期日

一大早和温馨确认上课时间，结果温馨好像得新冠了。她打过两针辉瑞的疫苗，还没有打加强针，希望一切平安。

看《继承之战》，里面的表达值得做个课。

小左想来找我，但是我想自己待一天。

确定了一个新的饮食时间线：

6:30-7:00 黑咖啡/牛奶

10:30 全麦面包+cheese

12:30 全天唯一正餐（玉米 西兰花 牛肉/鸡肉/鱼/猪肉）

15:30 水果/燕麦奶（咖啡或者没有咖啡）/一小包 cracker

17:00 坚果 10颗

18:30 坚果 10 颗/一小块帕玛臣奶酪

18:30-次日 10:30 fasting

坚持一周看看效果。

睡了一小觉～

铁锤自己跳上了条凳，不错哦，有进步

我也要加油啦

掰腿，冰敷，给自己做个 cheese plate

记录本周的读书时间。

震来送二利烧鸡，把圣诞 legos 给他。

第二次掰腿，和铭远通话 40 分钟。

沉沉睡去。

第五十一周

2021 年 12 月 20 日 星期一

一早起来又看了一遍王川总结的关于 IF 的文章，坚持一周先。

找到一张关于 50 种偏见的 info 图，很不错。

Rejection is a sharp pain that dulls over time

Regret is a dull pain that sharpens over time

今日读书目标：

《毛姆文学课》（读完）

配合食用《毛姆传》*The Secret Lives of Somerset Maugham*

The Summing UP

> 你是因为爱上厨子而爱上一个餐厅，还是因为一道菜而爱上一个厨子。

学生：子潇闲聊（顺便总结时间）

午餐吃鸡西兰花苦菊

学习法语

继续读书

铭远下午三点左右过来，带了紫苏奶酪饼干给我，一起去古点。

掰腿伴侣：《佐罗》阿兰德龙版

然后是《怒海沉尸》

阿兰德龙分别是 40 岁和 25 岁，他真是帅啊。

显然，铭远不能这么走了，因为担心明年才能见到，可能也因为已经这么久，该向前一步。

对我而言，很是迷茫，向前一步的意义是向前一步本身吗?

他环过来，吻过来，伸进来，摸上来，没有太反抗，但是太突兀的，都提出了小小抗议。

我不抵触触摸，不抵触味道，不抵触皮肤和皮肤接触的感觉。

他离开，我沉沉睡去。

2021 年 12 月 21 日 星期二 冬至日

4 点 50 分就醒了过来，身体里的某些东西还是被那个吻唤醒了。

还是会重温被环抱，被抚摸的感觉。

喂猫、洗漱、等待禁食结束。

早读，发毛姆的几章，整理 12 月迄今为止的饮食和运动，世界上最昂贵的衣服得来不易。

两个猫子你来我往，🥊很高兴。



趁着阿姨吸地的时候去健身房踩单车 20 分钟。

回家继续看书，做饭，饭后小睡了一会儿。

小左预订周四下午时间，允。

睡醒之后铭远来通话，好的呢，

边掰腿边看《继承》第三季，

睡前又通话一次。

在阴险的霄云路违章一次，我欠他一顿饭，

提醒他不要着急开盲盒。

今年的冬至日是 23 点 59 分，不好的年景，先活着。

沉沉睡去。

2021 年 12 月 22 日 星期三 复健日

一早起来称体重，不轻反而重了，我想是称坏了，不过昨天碳水和糖确实吃得多了，今天控制一下，明天看看会不会下降。

下载阿兰德波顿的各种书。

忽然对雷普利系列感兴趣，对 Patricia Highsmith 感兴趣，决定在年底之前读完。

> Patience and perseverance! Upward and onward!

第一次一个人去复健，一切还算顺利，又新充了 12 次课，之后这 100 天，主题必须是减肥了，不然整个人都会不自信，得找回往日的精气神儿。

临出门的时候，赵老师又来念叨明年的旅行，老人家的心情可以理解，但是，哎，说实话，并没有太多的心情，

只出不进，肯定不行，在身体允许的情况下，一定得想个出路，不能一味指望着峰，俗话说，靠山山倒，靠人人跑，还是靠自己最靠谱。

最近一段时间怠惰了，不够勤奋，不够勤奋，不够勤奋啊。

好未来一下子裁员 2 万人，教培行业大势真的是去了。

傍晚 7-7 点半的时候睡了一小觉，醒来下床的时候忽然从脚踝到膝盖到髋部一阵穿透的酸痛，险些跌倒，看来今天的复健有点厉害，拄了一会儿拐。

恢复 Amy的课程，晚上 10 点 30-11 点 30

今天讲的是 Ann Pachette 的短篇 how to practice

文笔非常细腻，是我喜欢的风格。

不过这个课程打乱了我长久以来的生物钟，和铭远通话 30 分钟，沉沉睡去。

2021 年 12 月 23 日 星期四

一早还是六点睁眼，今天的睡眠有点残破，天儿一样破，阴沉沉仿佛要下雪。

每天得给自己制定个目标，否则这人生就像没有意义一般。

今天会有蛋糕、小左，开心的是体重居然比昨天减少了 1kg，我想是称坏了吧。

爸爸给妈妈买的生日蛋糕送到,很轻盈。

午睡了一会儿，补昨天的觉。

小左下午三点四十左右到，做 cheese plate，切蛋糕，切橙子，一起给赵老师庆祝生日。

小左送赵老师一条上海故事的红色羊毛围巾，上面绣着一朵花。

给我一个小盒子，里面是各种小胸针，哈哈，看来大家都不太忍得了我的夹子造型。

一起上床看一年一度喜剧大赛，发现一个宝藏男孩蒋龙，无论是表演还是台词，真棒。

错过铭远的电话，然后沉沉睡去。

2021 年 12 月 24 日 星期五 平安夜 妈妈生日

今日目标：

> 保住体重
>
> 和巍巍欢度平安夜
>
> 读天才雷普利

做了一个梦，关于 L，有些怀念和善意，细节记不清了。

比平时起得晚，得知 Joan Didion 去世，享年 87 岁。

听梁文道，想写出水晶一般明澈的文字。

中午草草吃对一点东西，休息一下。

和赵老师出发去巍巍家，一起过生日和平安夜，给大龙和函函准备了礼物🎁。

如园的管理非常棒，大理石地暖很好。

快乐的生日宴，巍巍准备了慢烤牛肋排，牛油果番茄沙拉，做了一个 pizza，简单又好吃，学起来。

巍巍想买翡翠书院的房子，180 平三居，复式，但是唯一的问题是以公司名义购买，我觉得不妥，其实租就可以了。

9 点半从如园出发，回到家已经 10 点半。

四环仍然车流如织。

别人的焦虑会不会变成你自己的焦虑，关键要看你是否坚定，目标是否明晰。

2021 年 12 月 25 日 星期六

没敢称体重，昨天的确是吃多了，

给熊和 miao 准备礼物，

发现 B 站的宝藏 up 主范李猿。

来到隆福寺，和熊和 Miao 圣诞聚会，很开心。

熊解锁了滑雪新技能，miao 还是一如既往的 miao。

在京 A 吃完 pizza 和老金炸鸡，又去龙人居吃水煮鱼，

得到 moleskine 的本子和猫脚杯，开心

开心的圣诞节，到家，

铭远通话，敲定明天来吃面。

沉沉睡去

2021 年 12 月 26 日 星期日

一大早起来备课，结果赵老师开窗透气，被冷空气激到了，熬葱姜水+tabasco，吃布洛芬一粒，希望不要发烧。

备课，

9:30 给 Amy 上课。

收到曹瑜送的圣诞贺卡以及书签，感谢我让她们一家在这么温馨的房子里渡过好几年。

中午吃牛肉面，留下汤汁做老卤。

饭后睡了一觉，在铭远身边。

一起看电影《Don't Look Up》这样的电影中国一辈子也拍不出来啊，即使有，也不可能上映，从这一点上看，美国还是比中国文化自信得多，不敢放，怕乱，其实是对自己的不自信。

然后，然后，铭远就摸来摸去的了，并不讨厌他的抚摸，不过最终他要干嘛，要在这里干我吗?

也不是不行，只是不尽兴。

只有性，没有自由。

不过回头想想，有性也不错。

一起看了蒋龙的那几个作品，再次感叹，真是有才啊。

希望他能出头。

他回去，我沉沉睡去。

（他说我的胸部很健康，没有什么异样，以及我掰腿不认真😁）

第五十二周

2021 年 12 月 27 日 星期一

汉学家史景迁去世，发现自己在 2020 年 6 月 7 日读过他的《太平天国》。

今天开始认真重读。

并且应该配合食用孔飞力的《叫魂》

偶得一位酷奶奶 Cindy Gallop

shift your narrative 的能力真的很重要

> 麟乃是神话中的母兽，象征美好的事物，集祥瑞动物的特征于一身：鹿身、牛尾、马蹄、独角、鱼鳞。孔子有言，要常记“麟之趾”，因为麟的动作轻柔，不会伤及生灵，连草都不踏坏。麟的角端有肉，说明若是迫于形势，不得不以角应战，但是麟更爱和平之道。

幽灵公主里的那个画面。

掰腿的时候，看了两个短片，

《邻居的窗》 每个人都羡慕着别人的生活，殊不知别人也在羡慕你。

《洞穴》，社恐小兔子最终得到了救赎。

冰敷，继续看史景迁的《太平天国》。

另一个微博快转了一个短片 *Who Are You*

铭远打电话来有一搭无一搭地聊天。

沉沉睡去。

2021 年 12 月 28 日 星期二

一早发现铁锤上厕所次数有点多，喂三金片一片。

继续读史景迁的《太平天国》。

巍巍去爬山，提到有个很久没聊天的邻居年纪轻轻已经过世了，每每听到这样的消息，我们都要叮嘱自己放下过去，向前看。

今天中午准备做咖喱🍛，开始读都筑响一的《独居老人》。

和子潇通话。

午睡掰腿。

继续读书。

晚上刷 b 站，得一个宝藏 Up 主 鞑厨高寒 喜欢他的风格。

偷吃了一点米花糖和花生，但是忍住没点大悦的汉堡

沉沉睡去。

2021 年 12 月 29 日 星期三

一早醒来开始备课，

给温馨上课，复习之前的语法，发现一本还不错的语法书。

中午做了葱烧排骨，排骨先用高压锅煮 10 分钟，再做，比较适合赵老师。

哥哥打电话确认元旦无法过来了，下午稍微午睡，起来看书掰腿。

滑墙小窍门是左脚套个塑料袋。

和赵老师聊小说思路，给她打开了一片新天地，人性惊悚短篇是好思路。

读到 New York 一篇文章

https://www.newyorker.com/magazine/2021/08/16/in-coming-of-middle-age-stories-adults-grow-up-too

知道两位女作家，

Deborah Levy 和 Dana Spiotta,她们都在书写

> getting older and starting anew

和铭远通电话，确定元旦的安排。

沉沉睡去。

2021 年 12 月 30 日 星期四

4 点 50 就醒来，喂猫，洗澡，告诉赵老师元旦安排，她很高兴能出去走走。

早读，偶然看到 vaval 的 Twitter

人生三大重大决定

> what you do 以何为生
>
> where you live 在哪里住
>
> who you are with 和谁在一起

2022 年要认真思考的问题。

和赵老师探讨了半天故事的主旨问题。

继续读史景迁的著作：

《追寻现代中国》

年前大扫除 1:

和阿姨收拾北贮藏间，送阿姨大米，自己安装两个活动置物架。

边安装边听《无人生还》

2021 年 12 月 31 日 星期五

辞旧迎新的一天，

中午铭远过来一起吃寿喜烧，

M12 和 A5 的尖峰对决，M12 胜。

大满足呀大满足

铭远留宿，送给他伙伴袜子。



和爸爸哥哥嫂子乐观视频，

原来 Michael Kors 是乐观送的，哈哈，有心了。

另外还送了妈妈 Versace 丝巾，

真是懂事儿。

很高兴，2021 以这样的方式结束。

2022 会更好，更有目标，更勤奋，更努力。